El Arte de Ayudar

Su Luz y Su Sombra



Claudia Casanovas y
Felisa Chalcoff

El Arte de Ayudar

Su Luz y Su Sombra

granAldea EDITORES

Casanovas, Claudia
El arte de ayudar / Claudia Casanovas y Felisa Chalcoff. - 1a ed. - Buenos Aires : Gran Aldea Editores - GAE, 2009.
152 p. ; 23x16 cm.

ISBN 978-987-1301-21-8

1. Psicología. I. Chalcoff, Felisa II. Título
CDD 150

Diseño de tapa e interior: Michelle Kenigstein y Claudio Perles
Cuidado de la edición: Estela Falicov
Coordinación de producción: Carolina Kenigstein
Corrección: Romina Ryzenberg
Corrección de estilo: Nora Gleizer

1a edición: Octubre de 2009

ISBN 978-987-1301-21-8

Tel.: (5411) 4584-5803 / 4585-2241
info@granaldeaeditores.com.ar
www.granaldeaeditores.com.ar

A nuestros padres:
Cristina y Carlos, Iente y Bernardo

A nuestros hijos:
Carolina, Ariel y Laura



Índice



Índice temático

- En el **prólogo** presentamos el porqué de este trabajo y quiénes somos sus autoras.
- En la **introducción** damos un pantallazo general sobre la ayuda y planteamos distintos temas e interrogantes que serán desarrollados a lo largo del libro.
- En el **capítulo 1** presentamos la concepción filosófica que subyace a nuestra manera de entender la ayuda.
- En el **capítulo 2** introducimos el tema del sufrimiento, su función en el desarrollo de la conciencia y su relación con la vida como maestra.
- En el **capítulo 3** exploramos la idea de cambio y cuál es el cambio al cual apuntamos.
- En el **capítulo 4** nos referimos al éxito, cuestionamos la idea convencional y describimos cuál es la ayuda que consideramos exitosa.
- En el **capítulo 5** tratamos el tema de la fuente, la motivación de donde proviene la ayuda que damos, de qué lugar de uno mismo surge el deseo y el impulso de ayudar.
- En el **capítulo 6** desarrollamos la dinámica del dar y recibir como un solo acto e ilustramos la unidad cuerpo-psiquis en el acto de dar-recibir con un ejercicio sobre la respiración.
- En el **capítulo 7** encaramos con más profundidad el vínculo entre quien ayuda, “el ayudador”, y quien recibe la ayuda, “el ayudado”.
- En el **capítulo 8** nos ocupamos especialmente del lugar de quien recibe la ayuda, sus posibles interferencias y las condiciones deseables para poder tomar la ayuda.
- En el **capítulo 9** nos abocamos especialmente al ayudador y su sombra, y a las acciones de ayuda contaminadas por sus interferencias.

- En el **capítulo 10** abordamos las cualidades que cultiva y desarrolla el ayudador en su camino evolutivo.
- En el **capítulo 11** reflexionamos sobre la posible evolución de la conciencia de quien pide y recibe la ayuda.
- En las **notas finales** relatamos el proceso de escritura de este libro y su relación con la ayuda.

Prólogo

A lo largo de nuestra vida, hemos comprobado que aquello que más contribuyó con nuestro crecimiento interior y más nos abrió caminos para expresar nuestro ser-en-el-mundo ha sido el acto de ayudar, en uno o en el otro lugar de la relación de ayuda, dándola o recibiéndola.

La ayuda atraviesa toda nuestra existencia, como cuando tomamos el conocimiento que nos transmite una persona más sabia, cuando nos lanzamos para sostener a un anciano que resbala en la calle o cuando seguimos con ternura, y sin interferir, a un niño que da sus primeros pasos.

Estas páginas tratan del arte de ayudar, su luz y su sombra. Aspiramos a una manera de ayudar que nos conduzca al reencuentro con nuestra simplicidad esencial; que al brindar ayuda, ésta fluya con naturalidad, sin pretensiones; y cuyo último componente, irreducible, sea el amor y el consecuente deseo de aliviar el sufrimiento de otro ser humano, de una planta, de nuestro corazón.

La amistad y el arte de ayudar

Nos conocimos en el año 1979, en una clase de movimiento de Río Abierto,[1] cuando teníamos 28 y 35 años, una de nosotras graduada en Bellas Artes, la otra Licenciada en Psicología. Empezó allí una amistad que nunca se interrumpió, a pesar de que sólo durante cuatro años vivimos cerca y muy unidas. Luego nos separó la vida y el océano: una se fue a vivir a Italia y la otra se quedó en Argentina.

Esos poquitos años de convivencia diaria fueron muy importantes, para nuestra amistad y para nuestro crecimiento. Habíamos entrado en un mundo nuevo, un mundo de trabajo con el cuerpo como puerta de

1 Instituto de Técnicas Psicocorporales para el Desarrollo Humano.

contacto con los niveles emocionales y espirituales; se había abierto ante nosotras el mundo de la ciencia oculta.[2]

En aquel tiempo encontramos y estudiamos grandes líneas de desarrollo espiritual como la teosofía, las enseñanzas de Gurdjieff, el cristianismo esotérico, el misticismo oriental, la sabiduría de los sufíes, el budismo zen, sobre lo que conversábamos horas y horas. Tuvimos la suerte de tener mucho tiempo libre para compartir y entrar de lleno en ese camino.

Éramos muy distintas, desde nuestros orígenes: una de nosotras de familia judía, de bajos recursos, con el estudio y la ética como valores fundamentales, y la otra, de familia católica, de terratenientes venidos a menos, con el amor y la estética como ideales de vida. Las diferencias de forma nos enriquecieron y la afinidad de fondo consolidó nuestra amistad: las dos teníamos en común la honestidad de nuestros padres y una sed enorme de encontrar la Verdad.

Creemos que eso es lo que nos unió y nos une aún. En esa búsqueda nos abrimos la una a la otra, confesando lo inconfesable, compartiendo desde lo más bajo hasta lo más sublime, y también la vida cotidiana, los dolores y gozos de nuestras respectivas parejas, ilusiones y desilusiones, abandonos, encuentros y desencuentros.

Atravesamos momentos muy difíciles en nuestra amistad, situaciones límite, donde todo indicaba que se había atravesado una barrera de la cual no se podía volver atrás; y, sin embargo, volvimos siempre a recuperar y tejer nuestra relación con nueva confianza y honestidad.

Eso permitió que, a pesar de estar separadas en el plano físico, la relación continuara por casetes, cartas y encuentros esporádicos. Luego, vinieron los emails, el chat y las llamadas telefónicas. El hecho es que tuvimos la voluntad de seguir juntas como amigas y eso sucedió. O eso sucedió y creemos que fue nuestra voluntad personal la que lo hizo suceder.

Pasaron así veintiséis años y hoy estamos aquí escribiendo juntas este texto, una en Argentina, la otra en Italia.

---

2 “La denominación de ‘oculta’ no tiene que ver básicamente con la idea de secreto, aunque en algún momento lo haya sido para alguna minoría. Lo que determina que una ciencia sea oculta es el hecho de que la fuente cognoscitiva de la que proviene ese saber se encuentra en el misterio de la interioridad del propio ser humano; sólo al descubrirse esa fuente, al encontrarse el acceso a ella, se comienza a revelar una esfera del saber que, en última instancia, se basa en la premisa de ‘ser uno con todo lo existente’.” Oscar Adler, 1988.

En estos años, hemos continuado nuestra formación y acrecentado nuestra experiencia profesional y espiritual por caminos diferentes, hemos ampliado nuestra mirada, hemos desarrollado una manera personal de encarar el trabajo interno y con los otros. Y, sin embargo, siempre coincidimos en lo esencial. Al principio, nos sorprendía esta afinidad más allá del tiempo y del espacio y de los diferentes estudios, maestros, caminos. Luego, lo tomamos como natural: no había nada de qué sorprenderse.

¿Por qué hablamos de nuestra amistad aquí? ¿Qué relación tiene con el arte de ayudar que nos proponemos desplegar en las próximas páginas? En ellas hablaremos más de la ayuda profesional y de lo que hemos aprendido en los muchos años de trabajo con la gente, en grupos e individualmente. Pero hay algo de la vida personal y del haber aprendido a dar y recibir en una relación gratuita, movida por afinidad electiva, como es la amistad, que sirve de base a toda ayuda sucesiva.

Creemos que no podemos ayudar profesionalmente, o en situaciones de mayor desapego afectivo, si no aprendimos a ayudarnos entre pares, de manera desinteresada, por gusto, por amor a la ayuda misma, por el descubrimiento de que esta ayuda da sentido a las relaciones, y es lo más interesante, creativo, espiritual que podemos vivir. Amar el ayudar y el ser ayudado es algo que se desarrolla entre pares, entre amigos, desde niños, y que puede durar toda la vida.

Te invitamos, en este momento, a recordar a esos amigos de la infancia, de la adolescencia, que te acompañaron ayudándote mientras se ayudaban a sí mismos. Ese gusto esencial de estar juntos, de oír al otro y hacer propio el problema que el otro nos cuenta, de defender al amigo en cualquier momento, incluso, de manera ciega, es una base tierna para aprender el arte de amar y de acompañar al otro en los desafíos que la vida nos depara y nos seguirá deparando.

Deberíamos siempre honrar a aquellos amigos con los cuales nos iniciamos en este arte, sin saberlo, caminando a la par, aprendiendo juntos, errando juntos, acertando juntos. Ese interés sincero por el otro, esa alianza afectiva y ese gozo de relacionarse humanamente aun en la adversidad estarán presentes en todas las relaciones de ayuda que estableceremos en nuestra vida.

El dolor y el arte de ayudar

Hasta aquí, al hablar de la amistad y de las relaciones amorosas, mencionamos el lado agradable de la vida, el amor y la compañía; y lo citamos como una condición necesaria para aprender a ayudar con gozo y sin peso, sin vivirlo como un sacrificio doloroso. Sin embargo, hay otro factor que nos impulsa y motiva la vocación de ayudar: el sufrimiento.

Quien no ha sufrido, no puede ayudar al otro. Y como todos hemos sufrido, todos podríamos ayudar. Es nuestra experiencia de dolor la que nos hace resonar con el dolor ajeno. Aquí, en este trabajo, nos referiremos especialmente al sufrimiento en el nivel psicológico, emocional y mental.

Tuvimos que haber sufrido para poder comprender el sufrimiento del otro, pero haber sufrido no es suficiente. Tuvimos que haber sabido qué hacer con ese sufrimiento, para saber qué hacer, o no hacer, con el sufrimiento del otro.

Qué podemos hacer o debemos no hacer será parte del tema que desarrollaremos de manera práctica; como anticipo podemos decir que si hay algo que hacer con el sufrimiento es aceptarlo, comprenderlo, mirar su causa, sus efectos, su función, y trascenderlo. Nos acercamos, así, a la posición budista respecto del sufrimiento, que no desarrollaremos aquí pues todos los sermones del Buda lo hacen inmejorablemente; remitimos al lector a profundizar sobre el tema leyendo o estudiando esos textos sagrados.

Aceptar el sufrimiento como parte de la vida no nos es fácil, así como no nos es fácil aceptar el gozo que ella implica. En síntesis, ¡no nos es fácil aceptar! Cualquiera que desee comprender el arte de ayudar se enfrenta al desafío de aprender a aceptar, que no es resignarse, y comprender a fondo la diferencia. Aceptar es reconocer que la cosa es así, ver su realidad, su contundencia, sin juzgarla con parámetros de bien y mal. Y seguir adelante. Todos éstos serán temas que trataremos y que van creando la trama en la que puede florecer el arte de ayudar.

La idea de escribir este libro nació de un taller que nos habíamos propuesto co-coordinar y que por motivos varios no se realizó. Hasta ese momento, nos habíamos ayudado y aportado en nuestras respectivas vidas y trabajos; esa vez, nos propusimos trasmitir juntas nuestras comprensiones en un trabajo que denominamos “el arte de ayudar”. La idea de plasmar nuestras elaboraciones por escrito nació gracias a aquel desencanto del

taller fallido, que profundizó nuestro deseo de continuar la elaboración, ahora a la distancia.

Guía práctica para la lectura de este libro

El libro comienza con la presentación de nuestra concepción de la ayuda y va desarrollando los temas gradualmente, presentando también guías prácticas para la auto observación y nuestras reflexiones sobre cada tema. Por lo tanto, puede utilizarse justamente como taller, para lo cual te sugerimos tener un cuaderno en el que puedas ir escribiendo las observaciones que hagas. También es interesante hacer estos trabajos con un amigo, usarlo con tus "ayudados", grupos o con quien te parezca oportuno. Por supuesto que puede leerse como ensayo sobre el arte de ayudar o picotear los temas de interés. Si alguna o muchas de las cosas que decimos despierta tus resistencias o dudas, alternativas, resonancias, nos interesa mucho que nos hagas llegar tus reflexiones.[3] Nuestra aspiración es que este trabajo sea una búsqueda y, como tal, no pretende conclusiones dogmáticas sino una apertura de visión.

Queremos hacer una aclaración: cuando hablamos de ejemplos personales, algunos son efectivamente de alguna de nosotras y otros son de nuestros pacientes, amigos, conocidos, que muy bien podrían haber sido vividos por cualquiera que deseara ayudar y estuviera aprendiendo a hacerlo, así como por nosotras; y, por eso, los hacemos propios.

Agradecimientos

Afortunadamente, coincidimos en no hacer agradecimientos puntuales, porque reconocemos que la ayuda recibida vino de todas partes y de todos los tiempos. Sí va nuestra gratitud a todos los dolores y todos los amores que nos nutrieron, a todas las enseñanzas que recibimos de todos los maestros con quienes trabajamos y estudiamos, de todos los colegas, alumnos, pacientes, padres, hijos, hermanos, amigos, de quienes aprendimos, y también a las muchas enseñanzas que nos llegaron sin saber bien de dónde ni cuándo.

3 elartedeayudar@hotmail.com



Introducción

Como cualquier otro Arte, ayudar requiere de talento e inspiración. También, práctica, entrenamiento, un cierto tipo de actitud y esfuerzo. Creemos que, al comprender y trabajar internamente, se pueden liberar los bloqueos para que la inspiración se integre con la experiencia en el proceso de la ayuda. Confiamos en que estas páginas sean un aporte en ese sentido. Para nosotras, lo ha sido; y, así, lo transmitimos.

Acerca del acto de ayudar

La idea de "ayuda" se encuentra presente en las más variadas tareas, relaciones y ocupaciones de nuestra vida. Ayudar a los necesitados, a los países pobres, ayudarse a sí mismo; mucho circula alrededor de la ayuda, tanto desde un punto de vista profesional u ocupacional como en la vida cotidiana. El término "ayuda" tiene tanto *rating* como el de "lucha": luchemos contra el hambre, las enfermedades, la violencia. ¿Qué relación hay entre la ayuda y la lucha? ¿Se puede ayudar luchando o la lucha ya de por sí no es ayuda? ¿Es válido luchar contra el cáncer o ayudar a una persona para que no sufra? ¿Cómo ayudo a un necesitado? ¿Quién es un "necesitado"? ¿Sé cuál es su necesidad real? ¿Cuándo es correcto "ayudar a salvar el matrimonio" y cuándo la ayuda correcta es no interferir con la disolución de ese matrimonio?

Estas preguntas, y otras más, son las que nos ocupan en estas páginas.

Acompañarnos

Por ahora, digamos que **ayudar** es, fundamentalmente, acompañar al otro en lo que sea que esté experimentando. A veces, acompañar toma la forma de una pregunta oportuna, que sirve para ver con más claridad la situación, poner algo de luz en una confusión o situación crítica; otras veces, estar con el otro silenciosamente es ayuda suficiente. Estar juntos en silencio a veces ayuda a conectar con lo que va más allá del ruido interno y externo, encon-

trar una paz de la cual surge, como un manantial, una respuesta nueva. A veces, lo que ayuda es un comentario, un cuento o una simple actitud.

Lo que nos ofrece el otro es la posibilidad de una mirada distinta y, si tenemos suerte, una mirada que nos lleva a reflexionar sobre el problema y sobre la vida desde una perspectiva más amplia; una actitud amistosa que nos permite soltar la crispación y abrirnos a ver con otros ojos. Éste será un tema profundizado en el capítulo 7: **Dinámica del vínculo**.

Ayudar no siempre implica "hacer algo". O bien, "hacer algo" a veces significa "no hacer nada". A veces, la ayuda es aquella que renuncia a ayudar, en la acepción común de la palabra. Esta actitud se enfrenta a ciertas maneras convencionales de concebir la ayuda, la bondad y la solidaridad. Otra idea que analizaremos es la noción de cambio. En general, se considera que alguien pide ayuda para cambiar algo o cambiarse a sí mismo, y que una buena ayuda es la que tiene éxito en producir el cambio deseado. Esto lo trataremos en los capítulos 3 y 4: sobre el **cambio** y el **éxito**. Por ahora, adelantemos que muchas veces se desea cambiar por ignorancia, por imitación o sugestión, y no porque sea un deseo o una necesidad genuina. También ocurre que muchas veces para el ayudador es difícil soportar el destino del otro y, por eso, lo quiere cambiar; no porque el otro lo necesite o lo quiera, sino porque a él mismo le cuesta aceptarlo.

El otro como yo

Ayudar es un proceso en el que participan el ayudador, el ayudado y el vínculo que se establece entre ellos. Una característica del proceso de la ayuda es que ambos miembros del vínculo –ayudador y ayudado– y el vínculo mismo forman una unidad inseparable.

Somos seres humanos, con nuestras pequeñas o grandes desventuras, deseos, realizaciones y fracasos. Habrá quien crea que será más feliz con un auto nuevo, otro que crea que lo será si alguien lo ama, o si llega a la iluminación o a la paz del nirvana; e incluso habrá quien busque su felicidad lastimando a alguien, vengándose o dañándose. El modo de la felicidad es diferente para cada uno, el anhelo de ella es igual para todos. Del mismo modo ocurre con el dolor y el sufrimiento. Puede haber diferencias acerca de qué cosas nos producen dolor y cómo lo enfrentamos, pero a la larga comprendemos que el sufrimiento es una experiencia inherente al

ser humano, por la que todos pasamos, como la enfermedad, la vejez y la muerte. El tema del **dolor** lo ampliaremos en el **capítulo 2**.

El otro es igual a nosotros, con los mismos dolores, anhelos, miserias, y nos necesitamos mutuamente para desarrollarnos. Comprender esto nos puede hacer sentir la hermandad, un poco más de compasión, un poco más de alegría, un poco más de ironía. ¡A veces nos sentimos tan diferentes de los otros, tan superiores por razones culturales, económicas o de belleza personal! O todo lo opuesto, nos creemos inferiores, insípidos y sin valor alguno. Darnos cuenta de que el otro es como nosotros, ni más ni menos, deseando, probando y fracasando, puede ayudarnos a soltar un poco la importancia personal de creernos solos, o creernos más, menos o únicos.

Esto lo abordaremos específicamente en el capítulo 7: **Dinámica del vínculo,** y en los capítulos 8 y 9: **El ayudado** y **El ayudador**.

Recibir activamente

Hemos recibido la vida de nuestros padres, y la hemos tomado; por eso estamos vivos. Luego recibimos todo lo demás: la tierra que pisamos, el aire que respiramos, el alimento con que nos nutrimos, el vestido con que nos cubrimos, el albergue que nos protege, los estudios que nos forman, los libros, el trabajo, los amigos.

Es curioso observar cómo muchas veces reclamamos "yo no he recibido nada". ¿Quién no ha pensado alguna vez o no ha oído a alguien decir: "a mí nadie me ayudó"? ¡Qué sinsentido! Si todo lo que tenemos lo hemos recibido. Pero, justamente, la vivencia de "yo no he recibido" o la de "a mí nadie me ayudó" nos indica que el acto de recibir también es una acción y requiere de una actividad intencional. Si no hay un tomar activo de aquello que se nos da, lo que se recibe cae en saco roto. Y no nace el agradecimiento. Quizás es al revés: si no hay gratitud, no puede tomarse la vida. O ambos procesos son simultáneos e interdependientes. Esto lo veremos más detenidamente en el capítulo 6: **Dar y recibir**.

Unidad en la diversidad

La relación de ayuda y el amor están en una conexión indisoluble, ya que es el mismo amor el que ayuda. Este amor no es algo ajeno a nosotros, sino

que se encuentra en el centro mismo de nuestro ser y produce su efecto y su acción despertando en nosotros el impulso de acompañar, solidarizarnos y resonar con el otro.

El amor se suele vivir como algo transitivo, que pasa de uno al otro, pero en realidad no lo es, es una energía que une, que integra en la conciencia a los dos polos de la experiencia. Por eso, cuando amamos de verdad, amamos todo lo que se presenta ante nosotros. El **amor**, por definición, es inclusivo, no excluye nada, abraza todo.

El amor es **conciencia**[4] **de unidad**, y siempre que esta conciencia está presente, entre una madre y su hijo, entre una persona y la naturaleza, en una meditación, es el amor el que está presente, generando esta experiencia de ser uno con el otro, con la **Vida**, con el **Todo**.

Se dice que todo pecado –pecado quiere decir error–, toda enfermedad, toda disfunción es en parte una disfunción de amor, una carencia de amor, pues toda disfunción tiene como base la idea ilusoria de separación entre las personas, entre las personas y la naturaleza, la Tierra y el resto del universo y, también, la separación dentro de uno mismo. Si vemos la separación y no vemos la unión, aquella unidad de toda la creación, no estamos viendo la totalidad ni la unidad en la diversidad. La cuestión es poder percibir que toda la existencia es una unidad, o sea, percibir la unidad subyacente a todas las cosas, a todos los procesos y circunstancias, y al mismo tiempo, discriminar y percibir las diferencias. Esta idea de **unidad en la diversidad** la trataremos en casi todo el libro, fundamentalmente en el capítulo 1: **La ayuda que ayuda**, en el capítulo 5: **Las motivaciones de la ayuda**, en el capítulo 7: **Dinámica del vínculo** y en el capítulo 11: **El camino de la ayuda**.

Resonancia

Cuando hablamos de estar con el otro estamos hablando de un fenómeno de resonancia. En realidad, yo no puedo estar con el otro, sino con mi

4 Utilizamos la palabra **conciencia** como sinónimo de "darse cuenta" (*awareness*) de la propia identidad, del sujeto que somos. No se refiere por lo tanto a principios morales, ni a un cierto tipo de responsabilidad o de conocimiento o convicción. Tampoco tiene que ver con los conceptos de consciente e inconsciente freudianos. Esta acepción proviene de la psicología transpersonal y, al hablar de expandir la conciencia, aludimos a la posibilidad de darnos cuenta cada vez más de quién somos realmente.

propia conciencia y el impacto que se produce en ella en contacto con el otro. El otro vibra con una emoción, por ejemplo. Yo no puedo sentir "su" emoción; lo que realmente sucede es que yo percibo, en mi conciencia, algo que resuena, y creo que es el otro. Según la propia conexión interior, la persona tendrá mayor o menor capacidad de captación, de manera más o menos fiel, de aquello que el otro emite. Para que haya mayor fidelidad, es necesario que la persona haya ampliado su propia conciencia para poder incluir una amplia gama de experiencias humanas. Podrá así reconocer y catalogar una gran cantidad de vivencias internas y, a través de ellas, conocer al otro y al mundo externo. El nivel de profundidad y de variedad de la resonancia se traduce en las diferentes vivencias que distintas personas tienen de un mismo fenómeno, situación y de otras personas. Según el grado de captación de uno y otro, ayudado y ayudador, será la profundidad y fecundidad del vínculo.

Podemos percibir el mundo sólo a través de nuestra conciencia. Llegará un momento en que nuestra capacidad de resonancia se ampliará como para poder percibir el universo, el bien supremo, la belleza eterna. Este tema lo profundizaremos en el capítulo 11: **El camino de la ayuda**.

Agradecer

Así como la ayuda está indisolublemente unida al acto de amar, también lo está al sentimiento de gratitud.

Porque quien ha recibido ayuda y quien la ha dado, se ha abierto a la posibilidad de agradecer; uno, al haber recibido, el otro, al haber dado, y ambos por compartir.

Agradecer todo lo bueno que hemos recibido es un primer paso. Se produce un nivel aún más elevado de gratitud cuando podemos agradecer los obstáculos, los sinsabores, los dolores y no sólo las cosas que, al menos aparentemente, son fáciles de agradecer. Esto sucede cuando comprendemos que todo lo que vivimos, todo lo que sufrimos fue necesario para llegar al momento actual, que todo nos enseñó algo, si pudimos tomarlo y aprender de ello; darnos cuenta de que el sufrimiento nos hizo más compasivos, más humildes, que fue en beneficio de nuestra evolución. Esto lo trataremos en el capítulo 2: **El sufrimiento y la vida como escuela** y en el capítulo 10: **Cualidades del ayudador**.

Unanimidad

Consideramos que la ayuda que realmente ayuda apunta a la **ampliación de la conciencia**. Si el que ayuda tiene esta conciencia de unidad de toda la humanidad y de la humanidad con la naturaleza, puede colaborar con el otro para que encuentre su particular forma, sin dejar de percibirse parte de la Unidad total. Es decir, aprender a decir **sí** a la unanimidad (una sola "anima") y **no** a la uniformidad. Cuando la conciencia es adolescente, vive como los adolescentes, que necesitan uniformarse para reconocer la unidad: todos se visten de la misma manera, hablan de la misma manera, se reconocen en la misma forma de ser, de pensar, de entender la vida. Cuando la conciencia crece, comienza a aceptar las diferencias como riqueza: tu manera de vestir o de hablar distinta de la mía, me divierte. Tu manera de pensar me abre la mente, no me amenaza. Cuando maduramos, podemos reconocer las diferencias entre los seres humanos, como parte de la maravilla de la creación, así como las diferencias y la riqueza en los otros reinos, vegetal, animal, mineral. Y podemos comprender que es natural que todos seamos distintos; y, pese a ello, reconocernos en una unidad de base: la esencia de la existencia. El amor, como decíamos, es la conciencia de esta unidad de base, y gracias a ella podemos aceptar las diferencias con gusto, incluso con entusiasmo.

La ayuda que realmente ayuda está al servicio de la **reconciliación,** de la **unidad**, de la **paz**. La paz de la que hablamos no excluye la lucha. ¿Es posible? Quizás si imagináramos a dos contendientes en una sesión de aikido u otro arte marcial, podríamos acercarnos a esta idea. La lucha es esencial en la vida, y no tiene por qué incluir odio. A veces, es preciso ayudar a que el otro aprenda a luchar por sus ideales, a favor de lo que siente y considera correcto.

La verdadera ayuda nos enseña a **reconocer lo que es,** a integrar las aparentes contradicciones en una unidad que las engloba, a incluir y no excluir, a ser actores y autores, a hacernos cargo de lo que nos corresponde.

La concepción filosófica subyacente en este libro la presentaremos en el próximo capítulo 1: **La ayuda que ayuda**.

Capítulo 1
La ayuda que ayuda

Conócete a ti mismo.
Oráculo de Delfos

Condúceme de lo irreal a lo real,
de la oscuridad a la luz,
de la muerte a la inmortalidad.
Upanishads

En este capítulo nos proponemos dar cuenta de la filosofía que nos inspira esta manera de concebir la ayuda. Se trata de una aspiración a vivir *expresando* nuestras cualidades esenciales, a estar *presentes* en nuestra vida, a conectarnos con el *Ser que Somos.*

A esta aspiración apuntamos cuando hablamos de una buena ayuda. Es el plano hacia el cual queremos que tienda nuestra ayuda, tanto la que damos como la que recibimos. Partimos de esta proposición pensando que así como nos ha inspirado a nosotras, puede inspirar a muchos más.

Expresar el potencial

Diversas enseñanzas proponen que el ser humano está constituido por un núcleo central –su parte **esencial**– que ha sido llamado Alma, Yo profundo, Sí Mismo. Este núcleo contiene potencia y es la fuente de todo lo que el ser humano irá expresando en su vida. Es nuestra **esencia.**

Muchos han tratado de describir esta esencia. Estas descripciones siempre son aproximativas: “un dedo que señala la luna, pero no la luna misma”. Nos pueden ser útiles para ayudarnos a intuir la presencia de nuestra esencia, a percibir que siempre está ahí, que no tenemos que construirla sino re-conocerla, porque **es lo que somos** profundamente.

Una de esas descripciones señala las tres cualidades básicas que tiene la vida en cualquiera de sus manifestaciones: **inteligencia, afectividad y**

energía;[5] *sat-chit-ananda* –realidad, conciencia, beatitud– para la filosofía oriental. Cada ser humano estaría conformado por estas tres energías o cualidades, tanto en el nivel físico como en el nivel psíquico y espiritual. Ésta sería nuestra esencia: tres distintos focos de nuestro ser que, en realidad, forman una unidad. Para comprenderlos mejor, vamos a explicarlos separadamente.

De nuestro foco de **afectividad** proviene toda la capacidad de sentir: empatía, alegría, compasión, también la conciencia de belleza y, sobre todo, la conciencia de unidad de la vida. Es gracias al aspecto *amor* que se percibe la unidad esencial que existe detrás de la multiplicidad de formas, objetos, seres; percibir la unidad del reino vegetal, por ejemplo, o la unidad de todos los seres humanos e incluso la unidad de toda la Tierra. Esta percepción de unidad es lo que calma la angustia de separación, de aislamiento, sentimiento que experimentamos, justamente, cuando vivimos lejos de nuestra esencia.

De nuestro foco **inteligencia** provienen todos los procesos del pensar, analizar, comprender. Es una expresión de nuestra inteligencia todo lo que tiene que ver con el conocimiento, con poder observar y procesar datos, descubrir relaciones entre las cosas, el *insight* y la intuición. El contacto con este aspecto de nuestra esencia despierta y calma esa sed de saber quiénes somos profundamente, el porqué de la vida, el sentido de la existencia.

De nuestro foco de **energía** provienen todos los procesos relativos a la fuerza, la constancia, la seguridad, la vitalidad y, también, la solidez y estabilidad. El contacto con este aspecto de nuestra esencia calma esa sensación de inseguridad e impotencia, de ser como “una hoja al viento”.

Vemos, entonces, al ser humano como un eje con tres cualidades básicas que conforman su potencial esencial y se expresan en cada acto de su vida. Es algo con lo que todos nacemos y estamos invitados a desarrollar y expresar. Esta esencia no cambia, es siempre la misma; es potencial infinito que tiene como destino crear la vida concreta y expresarse en ella.

La expresión concreta de estas cualidades y su desarrollo va constituyendo nuestra manera de ser y de estar en el mundo: vivimos expresando nuestra esencia, lo sepamos o no. Todo lo que expresamos es parte de ella,

---

5 Antonio Blay, *Ser. Curso de Psicología de la Autorrealización*, Editorial Índigo, España, 1992.

viene de ella, es ella misma, el Sí Mismo que se va manifestando. No hay nada que nosotros podamos ser y hacer que no provenga de allí. ¿Amamos? ¿Disfrutamos al pintar un cuadro o cocinar una rica comida? Ese gozo proviene del foco de amor de nuestra esencia. ¿Comprendemos algo de nuestra vida o de la vida de una galaxia? Esa comprensión proviene del foco de inteligencia de nuestra esencia. ¿Disfrutamos cuando corremos o danzamos? Toda esa energía que estamos utilizando también proviene de nuestra esencia o yo profundo. Quizá nos preguntemos por qué el ser humano expresa tan poco de su esencia: en lugar de un amor universal, un amor pequeñito; en lugar de una comprensión amplia y profunda, una visión estrecha y limitada; y en lugar de una fuerza gozosa, una sensación de debilidad y endeblez. Aquí aparece la noción de "falsa personalidad"[6] o "velo",[7] una máscara que recubre y oculta el yo profundo y nos hace creer que no somos lo que somos –la esencia– y que somos lo que no somos, la falsa personalidad. Quizá el sentido de la existencia sea el de trabajar para des-ocultar lo velado y la escuela de la vida nos lo enseñe a través de sus experiencias, si logramos aprender de ellas. Justamente la idea que estamos desplegando en este libro es la de que **ayudar es colaborar para que las personas podamos re-conocer, desarrollar y expresar este potencial** enorme y magnífico que somos.

Podemos intuir, entonces, que la diferencia entre las personas no deriva de algo esencial, ya que todos estamos conformados por la misma sustancia, sino de cuánto y cómo logramos expresar esta naturaleza esencial que somos, en nuestra vida cotidiana. El desarrollo de las cualidades no está garantizado por el paso del tiempo. Sólo si la persona va madurando –madurando, y no meramente envejeciendo– este potencial podrá ser transparentado cada vez más y mejor. Evolucionar o desarrollarnos significa, entonces, poder individualizarnos y manifestar aspectos cada vez más ricos, sutiles y luminosos: una inteligencia más luminosa, clara y despierta; un amor más inclusivo y abierto; una energía más constante y sólida.

---

6 Nos referimos a la personalidad como una superestructura que recubre y encubre la esencia; y es falsa en tanto el individuo cree ser esa fachada mientras no conoce su verdadero Ser. Un trabajo interno de auto-observación puede conducir a esta comprensión. Tomamos este concepto de las enseñanzas de Gurdjieff.

7 Los sufís llaman "velo" a lo que los hindúes denominan "maya": la ilusión de las apariencias que enmascaran la realidad.

Veremos que aquellas características comúnmente llamadas "negativas" no son otra cosa que el insuficiente o deficitario desarrollo de las cualidades básicas, y que una buena ayuda consiste en estimular el reconocimiento y desarrollo del potencial, en lugar de combatir, reprimir o castigar los errores. Como dice el I Ching, "La mejor manera de combatir el mal es un enérgico progreso en el sentido del bien".

La presencia

Cuando vamos expresando nuestro potencial crecemos, no sólo objetivamente en el sentido de tener más habilidades, sino también subjetivamente, en cuanto a ser más conscientes de nosotros mismos. Expresar nuestro potencial de manera creativa nos va haciendo descubrir que *somos*, que existimos; y así vamos registrando un sentido interior de presencia. Inicialmente éste es fluctuante e inestable. Pero luego de un tiempo de trabajo interior dirigido al despertar de esta conciencia, iremos sintiéndonos más centrados en nuestra esencia, descubriendo y viviendo un estado de paz y libertad más esencial, más profundo, sintiendo que no dependemos totalmente de lo contingente de las situaciones concretas. Podremos vivir situaciones desagradables o dolorosas y, sin embargo, lo haremos en un marco de aceptación y entereza.

Llega un momento en el cual estar **presentes** se vuelve un objetivo primordial en nuestra vida. Esta conciencia de ser y existir es lo que Gurdjieff[8] llamó *Recuerdo de Sí*, una expresión que describe exactamente la experiencia: estamos presentes, sin olvido ni ausencia. Recordamos quiénes somos, nuestro Ser Esencial. También ha sido llamado *El Testigo*. En realidad, es simplemente la capacidad de estar aquí y ahora, despiertos, lúcidos, completos.

El vivir presentes nos da otra calidad de vida. En las palabras de Claudio Naranjo[9]: *"(…) La presencia tiene la virtud de transformar todo lo que toca: si su medio es el movimiento, lo convertirá en danza; si es la inmovilidad, lo convertirá en escultura viviente; si es el pensamiento, en las más altas dimensiones de la intuición; si en la emoción, en una fusión con el milagro*

8 Gurdjieff: pensador del siglo XX que trajo enseñanzas esotéricas de Oriente y las hizo accesibles a Occidente a través de su trabajo con grupos y de sus escritos.

9 *Psicología de la meditación*, La Frambuesa, S.A, Buenos Aires, 1989.

del ser; si es el sentimiento, en el amor; si es el canto, en la expresión sagrada; si es el habla, en la oración o la poesía; si son las cosas de la vida diaria, en un ritual en nombre de Dios o una celebración de la existencia".

El siguiente relato alude a la diferencia entre vivir con Presencia y existir sin esta conciencia de Ser.

Un forastero llega a un pueblo y al visitar su cementerio le llaman la atención las placas: "...vivió 3 años y 10 meses", "...vivió 4 años y 3 días", "... vivió 2 años, 3 meses y 14 días". Observa que todas las tumbas tienen tiempos similares. Le embarga una profunda compasión por la pérdida de tantas vidas tan jóvenes y le pregunta al cuidador, una persona anciana con larga barba: "¿Qué ha pasado aquí, qué desgracia ha ocurrido que tantos niños han muerto?". Y el anciano le responde: "No, ningún niño; aquí todos somos longevos; lo que sucede es que tenemos una costumbre: al nacer, se nos entrega un cuaderno en el cual vamos anotando los momentos en que verdaderamente hemos estado Presentes en nuestra vida, porque sólo eso es vida, cuando estamos Presentes; y en la lápida se anota el tiempo que realmente vivió cada persona".

Cuando vivimos **presentes**, somos un testigo que observa todo lo que nos sucede y lo que hacemos: nuestras emociones, pensamientos, sensaciones, nuestros actos, sin estar totalmente "capturados" por ellos. Somos ese testigo que observa. No somos lo que observamos; somos quien lo observa. No somos esa emoción; somos quien la experimenta. No somos nuestras ideas; somos aquél a través de quien esas ideas se manifiestan.

Nuestra visión respecto de la ayuda es que **lo que realmente ayuda es aquello que nos acerca a reconocer y expresar nuestro potencial de amor, inteligencia y energía; y a estar cada vez más presentes y plenos**.

Lo universal

Las enseñanzas también nos dicen que esta esencia individual que somos y expresamos concretamente en nuestra vida es "hija" de algo mayor, de algo universal; que la inteligencia que somos y expresamos tiene su origen en una mente universal de la cual nuestra mente personal forma parte; que el amor que somos y expresamos es parte de un amor universal, y

que la energía que somos y expresamos también proviene de un poder universal.

Esta mente, este amor y este poder es lo que somos en el nivel universal de nuestro ser.

Para la mayoría de nosotros es difícil reconocernos en estos niveles universales; sin embargo, es posible experimentarlos *aquí y ahora*. Es posible conectar con estos niveles y sentir un gozo infinito, en el nivel del amor; una conciencia de verdad absoluta en el nivel de la mente y una conciencia de poder impersonal en el nivel de la energía.

Lo estamos mencionando aquí, pues la ayuda que proponemos se dirige al desarrollo completo como seres humanos, y este desarrollo incluirá, de alguna manera, el intento de contacto y la conexión con estos niveles.

Ayuda, por lo tanto, todo aquello que nos acerque a la búsqueda del contacto con lo universal; a que nos reconozcamos en aquello que incluye y va más allá de nuestra individualidad.

En síntesis, la verdadera ayuda es la que, por un lado, tiende a que la persona desarrolle la capacidad de expresar su potencial y, por otro, íntimamente relacionado con el primero, promueve el despertar de su presencia y la posibilidad de realizar la aspiración de percibirse uno con el todo. En otras palabras, **la ayuda que realmente ayuda es aquella que colabora con nuestro desarrollo como seres humanos**.

Capítulo 2
El sufrimiento y la vida como escuela

Cuando alguien pide ayuda es porque por alguna razón está sufriendo, de alguna manera, en algún plano, y no sabe qué hacer con ello.

Entonces, ¿cómo ayudar a quien está sufriendo? Lo que haremos en este capítulo es presentar algunas ideas acerca del dolor y el sufrimiento[10] que puedan orientarnos en la reflexión sobre el arte de ayudar.

Desde el principio de nuestra existencia, nos encontramos con el dolor. Ya está presente en el acto de nacer –pasar por un estrecho canal y perder la vivencia oceánica de total protección y abastecimiento. Luego, toda nuestra vida está mechada con momentos de dolor, ya sea físico, emocional o mental, dolor propio y el de ver sufrir a nuestros semejantes. Tememos a la vejez y al dolor de la decadencia, a perder a los seres que amamos y a acercarnos a nuestra propia muerte.

En las diferentes etapas de la vida varía lo que causa el dolor, pero la vivencia del dolor prácticamente siempre nos acompaña, en un plano u otro, nos demos cuenta o no. Puede tener diferentes matices, según la herida que lo provoca y según la persona. La respuesta de cada persona a un dolor también puede variar según su umbral, su sensibilidad, su susceptibilidad, su historia personal y su comprensión. El objetivo hacia el cual dirigimos nuestra ayuda es justamente profundizar la comprensión y actuar en correspondencia con ello.

La gama de hechos por los cuales sufrimos es amplia y diversa. Puede ir desde una enfermedad muy grave, propia o de un ser querido, un examen reprobado que me hace sentir incapaz, un sentimiento de culpa por haber internado a mis padres en un geriátrico, una mascota herida que no tiene cura. En general, el sufrimiento tiene que ver con una pérdida, que puede ser de un amigo, una posesión, una parte del cuerpo, o incluso una ilusión y una imagen de sí mismo.

10 Tomamos *dolor* y *sufrimiento* como equivalentes, si bien hay autores que los diferencian.

¿Qué tienen en común todos estos sufrimientos? Que lo que sucede no se corresponde con lo que creemos que está bien, que debe ser, que es la felicidad. Básicamente, sufrimos cuando ocurre algo que no nos gusta, no lo esperábamos y/o lo rechazamos.

A veces, evaluamos el sufrimiento del otro según nuestra escala de valores y consideramos, por ejemplo, que sufrir por una mascota tiene menos importancia que sufrir por una enfermedad. Sin embargo, nadie puede juzgar cuán grande o cuán pequeño es un dolor, hasta dónde mueve los cimientos de una persona y hasta dónde puede ser y es insoportable. Un adolescente puede suicidarse y el motivo que aduce es "porque" obtuvo malas notas y teme la reacción de sus padres, un financista "porque" quebró su empresa, una mujer "porque" su marido la abandonó. Y, por otro lado, un sobreviviente de campos de exterminio y un niño víctima de crueldades pueden desarrollar una respuesta vital que nos sorprende por su coraje y sabiduría.

Qué hacemos con el sufrimiento

En primer lugar, observemos nuestra actitud habitual ante el sufrimiento.

Frecuentemente, cuando aparece el dolor, tratamos de "hacer algo" con él con la intención de aliviarlo. En general, será tratar de quitarle intensidad y de no sentirlo tal como es. Es muy probable que tratemos de esquivarlo o de suprimirlo cuanto antes.

Una modalidad es la negación:[11] no queremos oír la mala noticia y nuestras primeras palabras ante ella son: "¡No, no puede ser!". Se da la imagen del avestruz, que mete la cabeza dentro de la tierra ante las dificultades. Esta reacción al dolor puede tomar diversas formas, desde tomar una aspirina al primer síntoma hasta distraerse con ilusiones cuando escuchamos la mala noticia: "Podría tratarse de un error", "Habré escuchado mal". Quizá tratemos de buscar diversiones, charlas, lecturas, comida, llegando al extremo del consumo de diversas sustancias. Se busca acallar el sentir por cualquier medio. Incluso, podemos buscarnos otro dolor con el cual distraernos, más tolerable o diferente, con tal de no sentir aquél que, de todos modos, estará presente.

11 **Negación**: mecanismo de defensa que consiste en enfrentarse a los conflictos negando su existencia o su relevancia.

Otro camino para no sentir el dolor es enojarnos. Desviamos la atención del dolor y lo ocultamos con la rabia y la indignación. Por ejemplo, una persona sufre una separación; luego de treinta años de matrimonio, su pareja se va y forma inmediatamente una nueva pareja. El dolor profundo de esta pérdida suele ser recubierto, al menos inicialmente, con pensamientos de venganza y resentimiento: "Te odio, lo que hiciste es imperdonable".

Buscar culpables es otra manera de intentar aliviar momentáneamente la percepción del dolor. Cuando ocurre un accidente fatal, por ejemplo, enseguida se buscan culpables, como si con ello se volviera atrás, al momento anterior a la muerte. O como si encontrar al culpable nos devolviera lo perdido. Hay gente que se pasa años buscando al culpable, con la esperanza de mitigar el dolor, como si de esa manera fuera posible un alivio real.

Así como podemos pasar la vida buscando culpables afuera, también podemos pasarnos la vida sintiéndonos culpables, volviendo una y otra vez a preguntas estériles del tenor de: ¿Qué debí haber hecho que no hice? o ¿qué no debí hacer e hice? Junto con la culpa hay una sensación latente de castigo que, a su vez, genera un nuevo dolor. Es que la culpa y el castigo son otras formas de desviación del sufrimiento, quizás más soportables que conectarnos a fondo con el dolor.

Otra reacción al dolor es apegarnos a él. Abrazarlo como a una cruz, instalarnos en el papel de doliente, con resignación o indignación, sintiéndonos víctima y teniéndonos lástima, reclamando lástima de los otros o creyéndonos con más derechos que los demás por estar doloridos. Otra manera de apegarnos al sufrimiento es deprimirnos, dejarnos languidecer, convertir el dolor en un modo de vida, lo que constituye otra manera de "hacerse atender" por los demás, sin entrar en contacto con el verdadero dolor.

Guía para la reflexión

Podemos revisar nuestra historia personal y observar las diversas maneras en que reaccionamos al dolor en los diferentes momentos de nuestra vida. Las reacciones mencionadas aquí, que probablemente todos conocemos, sólo sirven de orientación.

El dolor como señal

Una manera de comenzar a *integrar* al dolor, en lugar de evitarlo, negarlo, enojarnos o apegarnos a él, es entenderlo como **señal** de que algo debe ser mirado o reparado.

En primer lugar, se trata de **registrarlo**: está aquí. Y luego **escucharlo**, prestarle atención y encontrar una respuesta apropiada. En el caso de dolores físicos es más claro; si me duele una muela, voy al dentista; si no voy y suprimo el dolor con aspirina, por ejemplo, es muy probable que el proceso que originó ese primer dolor siga y produzca otro mal mayor. Si registro un sufrimiento por mi falta de conocimiento, me pongo a estudiar; si lo pasara por alto, seguiría ignorante y con el dolor a cuestas. Si registro que me duele que mi hijo pequeño no juegue, podré comenzar a preguntarme, por él y por mí, podré buscar maneras de comprender y acompañar: escucho este dolor y su historia. Puede ser que el dolor me lleve a una consulta con un terapeuta, una charla con un amigo o a un cambio de actitud con mi hijo.

Dialogar con el dolor me llevará a intentar miradas y/o acciones diferentes, necesarias para que lo que estuviera trabado se destrabe. Cada dolor me señala una encrucijada, un alto para reflexionar y reorientar mi camino. Me indica que allí, en ese lugar, hay algo para hacer, un trabajo interno y una acción externa. Indagar la raíz del dolor puede ser un camino para acercarnos a comprender su función, aprender y evitar, si fuera posible, una repetición del hecho que lo generó.

El aprendizaje posible

Muchas veces, el dolor llega como impacto profundo, sin que podamos comprender el porqué. Hay muchas cosas inexplicables y, según la actitud con la cual encaremos estos misterios, dependerá la profundidad de la elaboración que logremos hacer.

Cuando negamos el dolor, buscamos culpables o nos indignamos, lo hacemos porque asumirlo, trabajarlo y aceptarlo nos llevaría a un cambio interno muy profundo que no tenemos la intención de encarar. El golpe que experimentamos con el dolor es el de la frustración de que las cosas no son como imaginábamos o como querríamos. Queremos que la realidad sea diferente de lo que es, que se adecue a nuestros deseos, y nos cuesta re-

conocer que somos nosotros los que tenemos que adecuarnos a la realidad y a la vida tal como es.

Aceptar el dolor es el primer paso para que pueda producirse una transformación interna que nos permita tomar lo que sucede, aprender de ello y actuar en consecuencia. Ésta sería la respuesta de la que hablan todos los sabios: aceptar que lo que viene, viene, y que lo que se va, se va. Esto no significa que me guste todo lo que ocurre. Quiere decir que lo acepto. Esta aceptación da lugar a una nueva potencia, más humilde y simple, y es la que nos permite dar el próximo paso, seguir adelante, seguir viviendo, abriéndonos a la vida en vez de cerrarnos a ella, y, eventualmente, tomar las experiencias como plataforma para la ampliación de la conciencia y una nueva actitud frente a la vida.

El dolor es una energía que, cuando es aceptada, nos lleva a conocernos más profundamente y a soltar viejas imágenes de nosotros mismos; nos lleva a comprender al prójimo y a dinamizar recursos internos. Nos acerca a nuestra esencia, quitando velos y arribando a lo más auténtico.

En este momento remitimos al lector a su interior, a aquellos dolores, que una vez atravesados y elaborados, lo condujeron a un lugar más verdadero, más real y, por lo tanto, con más potencia.

Desarrollemos esta idea de la **potencia**. Cuando escapamos de *lo que es*, como puede ser una realidad dolorosa, tratamos de apoyarnos en algo que *no es*, en una ilusión. Como tales, las ilusiones son endebles y finalmente se desvanecen. ¿Y qué puedo hacer al quedarme sin la ilusión en la que me apoyé? Nada: quedo sin poder; me veré impotente frente a **lo que es**.

Esta actitud de apoyarse en esperanzas irreales es frecuente, lo cual puede ser una etapa necesaria e incluso adecuada en tanto sea transitoria, hasta que la persona pueda mirar aquello que al principio le resultara demasiado doloroso descubrir. Asimismo, la experiencia muestra que es imposible hacerle ver a una persona lo que no quiere ver: un profesional que niega haber cometido un error, un padre que no quiere enterarse de que su hijo se droga, una familia que no acepta el suicidio de uno de sus miembros y lo llama “accidente”.

Son ejemplos de lo que llamamos “apoyos falsos”. Son supuestos apoyos que nos obligan a alimentarlos y reforzarlos permanentemente para que no caigan, algo que, tarde o temprano, de todos modos sucede. Por el

contrario, si nos apoyamos en **lo que es**, por duro que sea, eso mismo nos brindará la seguridad y la fortaleza para seguir adelante.

La siguiente cuestión será determinar cuándo es el momento propicio para poner en evidencia los apoyos falsos a nuestros respectivos ayudados y cuándo podremos desprendernos de los propios. Esto también forma parte del **arte de ayudar**, y lo retomaremos cuando tratemos el tema del *timing*.

Cómo ayudar al que sufre

Cuando acompañamos a alguien que está sufriendo y nuestra intención es ayudarlo, ponemos en juego la concepción filosófica de cada uno, ayudador y ayudado, con respecto al sentido del dolor, de la vida y del trabajo interno. Por eso, en el primer capítulo, presentamos nuestra visión general y ahora la especificamos con respecto al sufrimiento.

Una premisa para poder acompañar al que sufre es **resonar con su dolor**. Y con esa resonancia, poder inferir las conexiones más profundas junto con la persona que lo está padeciendo: el porqué de ese dolor, dónde se origina y a qué aspectos de su vida remite. Puede aparecer como un dolor "menor", pero si es vivido con mucha intensidad nos permitirá descubrir que algo fundamental se está moviendo en la persona que lo experimenta.

Cuando hablamos de ayudar al que sufre, generalmente hablamos de acompañar **un proceso de duelo**. En estos casos, cabe preguntarnos en qué etapa del duelo nos encontramos. Si es muy al inicio, será un tipo de trabajo específico para tal etapa. En cambio, si estamos enredados con lo que causó el sufrimiento desde hace tiempo y sin poder salir del enojo o la tristeza, será otra la intervención adecuada. También habrá diferencias si estamos tratando con un niño, un adulto, un anciano. En cada circunstancia, será necesaria una respuesta distinta y en sintonía con el momento interior del ayudado. Así, la acción de ayuda puede centrarse en **aliviar el sufrimiento**: consolar o calmar una herida, sin ir a las causas profundas, o trabajar en dirección de la **toma de conciencia**. Incluso, habrá situaciones en que el dolor pueda aliviarse y, de una manera progresiva o simultánea, ir hacia lo que consideramos esencial: el crecimiento en conciencia.

¿Aliviar el sufrimiento?

Cuando estamos sufriendo, hay un momento en el cual no existe posibilidad de elaboración. Simbólicamente, se ha hablado de ser atravesado por una flecha. Nadie podría, en ese momento, estar interesado en averiguar quién lanzó la flecha, de qué material está hecha o por qué alguien la disparó. Primero, deberíamos intentar quitar la flecha, restañar la herida y, luego, podríamos analizar las características del ataque e investigar las causas y otros detalles. Algo similar sucede con el dolor moral y psicológico. Suele haber una etapa en la que la persona necesita recuperar fuerzas, sentirse reconfortado, comprendido y sostenido. No es ése el momento de intentar que tome conciencia de su responsabilidad o que responda con eficiencia y claridad. En algunos momentos, este simple aliviar el dolor con una actitud de cercanía amorosa, de cuidado físico y psíquico tiene un valor incalculable. Es fortalecedor. En otro marco, o en otras circunstancias, cuidar, mitigar el dolor, consolar, tiene el efecto contrario: debilita, la persona se adormece, se escuda en su dolor y evita dar el paso siguiente. Una persona muy "consolada" no sigue caminando y se apoca en vez de crecer. En estos casos, aliviar el sufrimiento le quita lo que tiene de potente: ese poder transformador del cual estamos hablando y que brinda sus mejores cualidades cuando lo escuchamos, le hacemos lugar en la vida y somos conscientes de su presencia.

El trabajo en conciencia

Es interesante comprobar cómo la toma de conciencia también alivia el sufrimiento, de una manera totalmente distinta a la del cuidado y la protección.

Trabajar para la toma de conciencia requiere desarrollar una función fundamental, una capacidad exclusivamente humana: la de ser **testigo de nuestra propia existencia**. Gracias a esta función de observación de lo que nos ocurre, podemos mirar el sufrimiento y darnos cuenta de que éste es una cosa y yo, **el sujeto testigo** que lo está observando, otra. La toma de conciencia no apunta a suprimir el dolor; seguiré sintiendo el dolor y, al mismo tiempo, estaré percibiendo que hay alguien –yo mismo– que contempla lo que sucede. Se trata de un testigo que no siente el dolor, sim-

plemente lo observa. Como dice Jean Klein:[12] *Eres el testigo de todo cambio, y ese testigo no cambia*. Nosotras agregamos: tampoco sufre.

La idea que estamos tratando de trasmitir es que para que haya una elaboración del dolor tenemos que tener conciencia de él y también conciencia de nosotros mismos como algo distinto de él. Si comprendemos esto, sabremos que no somos el sufrimiento, aunque lo sintamos intensamente.

Esto, que parece tan evidente, no lo es en la práctica. Cuando estamos sufriendo, el sufrimiento nos invade y no queda "nadie" ni nada fuera de ello. Esto es lo que se denomina identificación:[13] quedarse absorbido por el objeto de la atención, en este caso, el sufrimiento. Se llama 'identificación' –palabra cuya raíz es la misma que la de "identidad"– porque nos hace perder nuestra verdadera identidad, confundiéndonos con el objeto con el cual estamos identificados. Nos desidentificamos al darnos cuenta de que no somos ese sufrimiento, cuando comprendemos que *yo no soy el dolor; tengo dolor, pero no lo soy*.

En el fondo, todo el libro trata este tema, cómo hacer un **trabajo que nos permita desidentificarnos de lo que no somos y ser lo que somos, conscientemente**; utilizar el dolor a favor del desarrollo, en vez de quedar atrapados en él.

Es así como **el trabajo interior relacionado con el sufrimiento es un medio para adquirir sabiduría**. Esto implica que la vía que nos llevará al conocimiento no siempre será el alivio inmediato del sufrimiento. Tampoco es con apego al sufrimiento como llegaremos más cerca de nuestra esencia. Como suele suceder, la verdad está en el camino del medio**,** ni apego ni rechazo, sólo **aceptación**. Así, el reconocimiento de lo que es y cómo nos afecta, la elaboración profunda de nuestra expe-

12 Klein, J.: *La sencillez del ser*, Ediciones Obelisco, España, 1988.

13 El concepto de identificación que usamos aquí no corresponde a la definición freudiana o kleiniana, sino que es una idea que proviene de varias escuelas; entre ellas, la del Cuarto Camino, que describe la actitud de quedarse absorbido por el objeto de la atención. Estamos "identificados" cuando nos confundimos con algo que no somos. Por ejemplo, me enojo, y el enojo me invade totalmente, dejo de ser un sujeto que se enoja para pasar a ser un enojo sin sujeto. Otro ejemplo habitual es creer que somos la profesión o la ocupación que tenemos. O el rol de madre, o ayudador. Se llama 'identificación' porque nos hace perder nuestra verdadera identidad, confundiéndonos con el objeto con el cual estamos identificados. Desidentificarse es la operación psíquica que hacemos cuando observamos el estado de identificación y nos damos cuenta de que no somos ese sentimiento, ese pensamiento, ese rol en la vida, y nos reencontramos con nuestra verdadera identidad.

riencia humana, nos llevará a ser, gradualmente, seres más despiertos[14] y más completos.

La vida como escuela

Ayudar y ayudarse en el dolor es comprender el sentido de las experiencias desagradables que a cada uno le toca vivir, y aprender de ellas; es lograr ver que en cada situación hay una lección de vida, un aprendizaje posible y es, también, hacer algo útil con ese dolor. Lo mismo sucede con las experiencias gozosas, aquellas que nos hacen tocar y expresar nuestra esencia. Generalmente, no es en esos momentos cuando pedimos ayuda y, por eso, no las abordamos en este capítulo, pero queremos señalar que es también en la asimilación y digestión de estas experiencias gozosas que vamos conociendo y descubriendo el sentido de la existencia.

Nuestras experiencias, si aprendemos de ellas, son las que nos enseñan más que nada, más que ningún libro, ninguna terapia. La vida misma se convierte en maestra, y es su sabiduría la que nos acompaña a cada paso. Aprender a aceptar la vida tal como es, a decodificar sus señales, a leer sus mensajes sutiles y casi ocultos es un arte que tiene que ver con la ayuda.

La vida, como maestra, nos habla de aprender directamente de ella y de que es la vida misma la que nos trae toda la información que necesitamos para comprender y desplegarnos.

Guía para la reflexión

Cuando aparece, el dolor puede darnos una oportunidad de aprendizaje y despertar ciertas capacidades adormecidas. ¿Reconoces esta experiencia a partir de situaciones de dolor que hayas vivido?

Captar el aprendizaje de una experiencia en el momento no es fácil, sobre todo si es dolorosa. Logramos incorporar su enseñanza

14 Dormido-despierto: concepto desarrollado por diversas escuelas de conocimiento, de todos los tiempos, que alude a la condición del hombre en estado de vigilia –considerado despierto–, pero que no lo está mientras piensa, siente y actúa mecánicamente. A este estado se lo denomina “dormido”, asimilándolo al sueño nocturno, mientras que se reserva el concepto de “despierto” para quien es consciente de sí mismo y está presente.

luego de un tiempo y de una elaboración interna. En este sentido, es posible que todos estemos elaborando antiguos dolores aun sin saberlo, incluso muchos años después de ocurridos.

Quizás haya algunos sufrimientos de los que aún no comprendas su razón ni su utilidad. ¿Puedes confiar en que más adelante la vida te proporcionará oportunidades para su comprensión?

¿Sientes que puedes ayudar a otros a comprender su vida desde esta perspectiva?

La reparación

Otra gran oportunidad de elaborar el dolor que se nos presenta en la vida, si estamos abiertos y disponibles, es la de **reparar.** A veces, nos encontramos frente a frente con situaciones en las cuales podemos hacer algo para reparar el sufrimiento que causamos, el error, la acción inoportuna. Esta reparación puede darse en el mismo ámbito en que había sido causada la herida, y entonces podrán reconciliarse un padre con su hijo, o hermano con hermano. En otras ocasiones, por los más variados motivos, es imposible reparar a aquellos a quienes hemos herido o con quienes nos sentimos en deuda. Es entonces cuando la vida, con su maestría, nos ofrece oportunidades para reparar de otra manera, en una situación similar o que evoca la anterior, y nos permite saldar cuentas interiormente. La siguiente historia nos ilustra acerca de esta posibilidad:

En una de sus misiones, Hércules,[15] por instrucción de su maestro espiritual, debe quitarle el cinto guerrero a la reina de las Amazonas. Cuando se enfrenta con ella para cumplir con su objetivo, la reina, accidentalmente, cae y muere. Hércules quería hacer un bien y en cambio ocasionó una muerte. Percibe que las consecuencias de ese acto suyo –aunque involuntario y repudiado por él mismo– son horrorosas. Desesperado, camina por la costa cuando ve que un monstruo marino devora a una joven. Instantáneamente se lanza a salvarla, cosa que logra luego de hacerse tragar por el monstruo y abrir su vientre desde dentro. Cuando llega a la costa con la muchacha, vuelve a oír la voz de su Maestro que le dice: "Una vida has quitado, una vida has salvado. Tu próxima misión será…".

15 Alice Bailey, *Los Trabajos de Hércules*, Editorial Kier, Buenos Aires, 2006.

Cuando hemos reparado, nuestra conciencia queda libre para seguir caminando.

Guía para la reflexión

- ¿Recuerdas experiencias en las cuales hayas podido reparar el dolor?
- ¿Puedes detectar algo que actualmente deseas reparar?

Resumen

Quien, en algún momento, se coloque en un proceso de ayuda recíproca, en uno u otro de los lugares –ayudado o ayudador–, verá que su fluir durante la experiencia de la ayuda dependerá en gran medida de la capacidad de comprender el proceso del sufrimiento humano y la posibilidad de verlo encuadrado en el gran marco de la vida. Encuadrado así, el dolor tiene un lugar fundamental en el despertar de la conciencia, en *realizar* qué y quiénes somos, qué está en nuestras manos y qué no, y en acceder a la potencia del amor y la sabiduría.

El tema del dolor humano es de una profundidad insondable. Nos acercaremos a él de distintas maneras, encarando las diferentes vicisitudes que atraviesan ayudados y ayudadores en el proceso de la ayuda, describiendo las cualidades propicias para poder ayudar y, sobre todo, resaltando la necesidad de cultivar una actitud de respeto ante el **misterio de la existencia**.



Capítulo 3
¿Es "necesario" y "bueno" cambiar?

Queremos ahondar en el tema del cambio pues tanto quien pide ayuda como quien la da está buscando –implícita o explícitamente– una transformación, ya sea de un estado interior, de una situación externa, de un vínculo.

A modo de ejercicio, podemos preguntarnos ahora: ¿Deseo cambiar algo de mi vida? ¿Qué es lo que deseo cambiar? ¿El mundo en que vivo? ¿A mi familia? ¿A mí mismo? ¿Qué partes de mí quiero cambiar y por qué?

Enfoquemos primero el deseo de que cambie lo que está fuera de nosotros: el mundo en general, las empresas en las que trabajamos, las personas cercanas, parejas, hijos, madres y padres, que son, en general, objeto de nuestro ímpetu transformador.

Respecto de cambiar el mundo, tanto se ha escrito y es tan difícil el tema, que renunciamos a entrar en él. Respecto de cambiar al otro, bueno, ahí sí conocemos algo más del proceso que se desencadena dentro de la persona que se erige en "cambiador" y dentro del que "debería" cambiar, en función del gusto o de la necesidad del cambiador. Y, desde ya, podemos adelantar algo: es una intención que quedará frustrada. Así como dijimos que es imposible hacerle ver a alguien lo que no quiere ver, de la misma manera es ilusoria la pretensión de cambiar algo o a alguien fuera de uno mismo.

Dice el sufi Bayazid:

> *De joven yo era un revolucionario y mi oración consistía en decir a Dios: "Señor, dame fuerzas para cambiar el mundo".*
>
> *A medida que fui haciéndome adulto y caí en la cuenta de que me había pasado media vida sin haber logrado cambiar a una sola alma, transformé mi oración y comencé a decir: "Señor, dame la gracia de transformar a cuantos entran en contacto conmigo. Aunque sólo sea a mi familia y a mis amigos. Con eso me doy por satisfecho".*

> *Ahora que soy un viejo y tengo los días contados, he empezado a comprender lo estúpido que he sido. Mi única oración es la siguiente:"Señor, dame la gracia de cambiarme a mí mismo". Si yo hubiera orado de este modo desde el principio, no habría malgastado mi vida.*

Es posible que al reconocer la inutilidad del deseo de que sean los otros o la realidad los que cambien, nos encontremos frente a frente con el único cambio posible: el propio.

Quizá nos percatemos de que nuestros rasgos y características nos alejan de los demás, nos producen sufrimiento o hacen sufrir a los otros, y lleguemos a la conclusión de que sería bueno cambiar. Empero, hemos de preguntarnos qué quiere decir cambiar y cuál es el sentido de ese cambio; qué es lo que intento lograr cuando quiero cambiarme a mí mismo.

Comparar, oponer, contradecir

Para profundizar en este planteo, analizaremos las siguientes acciones interiores: la comparación, la contradicción y la oposición.

Estas tres acciones, cuando provienen de un nivel *mecánico*[16] de funcionamiento de nuestra mente, son las que juzgan diciendo esto sí y aquello no, esto o aquello en forma excluyente, mejor o peor.

La **comparación** es necesaria para comprender las diferencias; por ejemplo, podemos comparar dos sillas y observar que una de ellas es más alta que la otra. Esta comparación no daña. Pero, en general, no se la utiliza para conocer, sino para evaluar y clasificar, emitiendo juicios de valor, separando en bueno o malo, positivo o negativo, válido o inútil. Cuando la ejercitamos con nosotros mismos, en general sucede que nos convertimos en objetos; nos miramos y nos preguntamos: ¿cuánto valgo? ¿valgo igual que el otro? ¿soy mejor o peor? ¿mi destino es más afortunado o más

16 **Mecánico, mecanicidad**: este concepto que utilizamos repetidamente en este texto proviene, también, de las enseñanzas de Gurdjieff y Ouspensky y del Cuarto Camino. Alude al funcionamiento automático de la mente del hombre sin trabajo interno, que se caracteriza por reaccionar como una máquina estímulo-respuesta. Mediante el recuerdo de sí, la auto observación y la transformación de la negatividad, podrá devenir un hombre que funcionará desde partes más elevadas –no mecánicas– de su ser.

desafortunado? No nos vemos a nosotros mismos ni vemos al otro en su esencia. Y es esta comparación la que muchas veces nos estimula a tratar de cambiar, no por necesidad real, intrínseca, sino por celos, envidia, desvalorización. La comparación es injusta casi siempre, y algo de ello saben los hermanos. Si observamos esta tendencia de la mente, podemos mirarla con ternura y ver que es una mente que no logra conocer directamente las cosas y necesita, por ahora, comparar para conocer.

La **contradicción** aparece ante nuestros ojos porque no percibimos el cuadro completo. Es como si miráramos por el agujero de la cerradura y viéramos sólo una parte del mundo que hay del otro lado. Nos parece que una idea se contrapone a la otra. Es como una reunión partidaria, o una reunión de consorcio, llena de contraposiciones. Desde esta visión parcial y contradictoria, muchas veces queremos cambiar "una pieza", un rasgo, un estado. Lo que aún no se percibe es que si escucháramos a todos y le diéramos valor a la posición de cada uno, veríamos el cuadro completo, que luego nos permitiría elegir con más claridad. La visión del rompecabezas reunido alivia, porque en ese momento tenemos la visión de conjunto, cada parte tiene un sentido en el todo, se ve la figura completa allí donde anteriormente se veían fragmentos sin sentido.

La **oposición** también es necesaria para conocer, pero la oposición a que nos referimos es la que ve discordia entre los pares de opuestos. En este sentido, es no percibir la unidad de los pares de opuestos y su necesidad recíproca dentro de la unidad. Se ha dicho que no existen la oscuridad y la luz; que, en realidad, todas son gradaciones de la luz y que son polos opuestos sólo para una mente dual, una mente que justamente no comprende la unidad subyacente a toda aparente polaridad. Como nuestra mente es dual por naturaleza, divide, y desea cambiar, eliminar uno de los polos; pero en vez de oponer y enemistar los opuestos, podemos intentar percibir la conexión profunda que hay entre la luz y las sombras, entre el cielo y la tierra, el nacimiento y la muerte.

Cuando la motivación para el cambio proviene de comparar, oponer, contradecir y rechazar lo que **es**, el cambio se produce ejerciendo violencia o mutilando una parte, y, por ende, es inadecuado, aparente o ilusorio y, a la larga o a la corta, genera más sufrimiento.

El cambio aparente y el cambio profundo

A veces sucede que alguien que comía de manera compulsiva se controla y come poco; o alguien antipático aprende técnicas de seducción y se convierte en más simpático; alguien violento logra esconder su violencia; alguien poco educado va a un curso dictado por un conde que le enseña modales y aprende a comer y a hablar con corrección.

Este tipo de cambio es superficial y aparente, sólo cosmético: las arrugas siguen estando, sólo que las hemos disimulado, o aprendido a no mostrarlas. Quizá la persona haya creído que se sentiría mejor de la nueva manera y, sin embargo, penosamente, comprueba que ello no le ha traído más felicidad o bienestar y que sólo ha profundizado la desilusión. Nuestra aspiración es aprender a diferenciar el cambio imaginario del cambio profundo. Para ello, tenemos que renunciar a los supuestos cambios que son lucecitas de colores sin sustancia y aprender a percibirlos como tales.

En un nivel más sutil, el cambio es algo diferente: es aquello llamado "transformación", que ocurre en planos interiores y que viene como consecuencia de un **darse cuenta**. Es fruto de un serio proceso de reflexión y autoconocimiento o resultado de un fuerte impacto que nos catapulta hacia otro nivel de comprensión y hacia otro estado interior. A este cambio lo llamamos **transformación**, porque hubo algo que nos cambió *desde* y *hasta* lo más profundo de nosotros mismos y nos hizo acceder a otro nivel de conciencia. Por ejemplo, crecemos en cuanto a la conciencia de nuestra responsabilidad individual, cuando dejamos de acusar a nuestros padres como la causa de nuestra situación, cuando comprendemos en vez de juzgar, cuando encaramos una acción o un movimiento en vez de quejarnos, cuando nos asumimos como seres adultos que pueden elegir su comportamiento y responsabilizarse de sus elecciones. Así es como nos damos cuenta de que también somos responsables de lo que sucede alrededor de nosotros, incluso de la suciedad del planeta y, por ejemplo, procuramos no desperdiciar recursos naturales. Nadie nos ve, no ganamos nada específicamente para nosotros, pero el papelito que antes tirábamos en la calle, hoy no lo tiramos: algo cambió en nuestra actitud. Es un cambio que, a veces pequeño e insignificante en apariencia, es producto de un profundo cambio de conciencia.

Utilizaremos una metáfora, la de comparar al hombre y sus características peculiares, su tipo de cuerpo y sus talentos, con un instrumento

musical. Entonces, la guitarra es de madera y con una caja de resonancia particular, la flauta es de metal y con capacidad de producir sonido al pasar el aire a través de sus aberturas. Los humanos, también, tenemos formas y características diferentes que no podemos cambiar, que tenemos más bien que conocer, re-conocer y aceptar como nuestro bagaje y nuestra propia forma. Podemos así utilizar nuestro instrumento, guitarra, flauta o el instrumento que fuere, para cumplir la particular misión o tomar el lugar que cada uno ocupa en la orquesta. El problema surge cuando la guitarra quiere ser potente como un tambor y el trombón sutil como una flauta. Es el engaño de las formas y la comparación, en vez de la comprensión de que cada cual es perfecto tal cual es, que el cambio no tiene que ver con un cambio de forma o de apariencia, sino con crecer desarrollando el propio potencial, desempeñando de la mejor manera posible el rol que le ha sido asignado o ha elegido; que la clave es hacer lo mejor posible en ese lugar que le ha tocado a cada quien según sus particularidades y circunstancias.

Necesitamos aprender a respetar el cuerpo que tenemos y a aceptar que hay un sufrimiento que es necesario e inevitable. Cuando comprendemos quiénes somos como instrumento, cuáles son nuestras posibilidades y nuestro sonido, dejamos de creer que un destino es mejor o peor que otro; que sería mejor o peor si fuéramos de otra forma; y que seríamos más o menos felices si fuéramos otros en lugar de ser nosotros mismos.

Transformar-nos

Cuando una persona es un Peter Pan, que vive en una isla que no existe, allí donde todos somos niños y nos amamos, queda con una conciencia infantil aunque el cuerpo envejezca. Hemos visto a lo largo de nuestra vida que una de las dificultades mayores es soltar las ilusiones de la infancia y la adolescencia. Ilusiones que nos hablan de que seremos siempre jóvenes, que ningún ser querido morirá, que tendremos una madre buena que nos protegerá siempre, que así, tal cual somos, podríamos vivir en un mundo feliz. Cuando estas ilusiones siguen vivas en la adultez, nos llevan a querer mantener el cuerpo joven y la piel sin arrugas, aun a costa de operaciones y torturas al propio cuerpo; a depositar, en alguna persona idealizada, el rol de madre o padre bueno y creérnoslo hasta muy crecidos. O incluso podemos intentar

crear comunidades de "pares", donde creemos que no habrá agresividad, celos, injusticias. Hemos visto que todas estas ilusiones tienen patas cortas, y es justamente cuando nos desilusionamos; y luego del duelo por la desilusión, llegamos a una aceptación de la verdad de la vida, tal como es aquí y ahora. Y descubrimos su belleza, su unicidad y su irrepetible creatividad.

La pérdida de las ilusiones está asociada al fracaso. Sin embargo, el fracaso enseña; y, en este sentido, más que un fracaso es un éxito, como veremos en el próximo capítulo. Hubo una expectativa, una esperanza de algo, y ésta se desvaneció. Aceptar el fracaso es perder la omnipotencia infantil, es madurar. Aprender que hay algo que puedo y tanto más que no puedo. Y que eso es humano.

Esta concepción implica no invertir nuestras energías en cambios ilusorios, sino en el **cambio de la conciencia** y, gracias a ello, cumplir el papel que nos tocó en el guión de la obra que es nuestra vida con la mayor excelencia de que seamos capaces. Saber que un rol en una pieza de teatro puede ser ejecutado con maestría o con pobreza y afectación. Volviendo a nuestra metáfora de los instrumentos, no vamos a dejar de ser una guitarra para ser un tambor, pero podemos estar afinados para ocupar nuestro lugar, de relieve o no, en la orquesta de la vida.

Transformar es haber desarrollado una mirada inclusiva y abarcadora, una aceptación amorosa de lo que es y una acción consecuente con el cambio de visión.

La experiencia nos dice que este cambio, debido a un cambio de conciencia, simplemente sucede como una consecuencia natural de habernos transformado. Osho[17] da el ejemplo de una niña que hasta ayer jugaba con muñecas, pero que hoy se levanta crecida y deja las muñecas a un lado. Sin pesar y con naturalidad. Ya creció y ahora le atraen otros juegos. Pero, a diferencia del cambio de intereses a causa del crecimiento natural, como en el caso de la niña con las muñecas, este cambio del que hablamos no está dado ni garantizado por la naturaleza. Es producto de un deseo, una intención, un trabajo en conciencia a lo largo de un tiempo. Para que este cambio se produzca suavemente hemos tenido que trabajar mucho en nuestro interior y haber hecho antes ingentes esfuerzos.

17 Osho, maestro espiritual hindú, anteriormente Bhagwan Shree Rajneesh, utiliza las enseñanzas de numerosos maestros de distintas épocas, tales como Krishna, Buda, Jesucristo, Lao Tsé, Sócrates, Heráclito, Gurdjieff, para acercarse desde distintos puntos de vista a la cuestión de la Iluminación.

¿Cuál es el esfuerzo que desaparece y cuál es el que sigue vigente en los ejemplos que citamos: la dieta para dejar de ser gordo, la represión para dejar de ser agresivo, la lectura voraz para dejar de ser inculto? El esfuerzo que desaparece es el de la pelea contra un enemigo, mientras que el que persiste es la intención de trascender la mecanicidad. Cuando llegamos a una toma de conciencia del cómo y el porqué de estas características y experiencias de vida, se produce comprensión, que es el primer paso hacia la compasión; hay una visión ensanchada del todo del cual forma parte esta gordura, esta agresión o esa falta de cultura. Y a partir de esta nueva visión aparece en nosotros una nueva conciencia y con ella otras motivaciones. **Un cambio es aparente o profundo, según el origen de la motivación para dicho cambio: rechazo o aceptación**.

Es posible que tengamos que hacer muchos esfuerzos para dejar de comer sin límites, para tratar de evitar la expresión de emociones dañinas o para cultivarnos; para no dejarnos llevar por lo mecánico de la negatividad, del reclamo, de la indolencia o de la depresión "porque las cosas no son como me gustaría que sean".

Para lograr este cambio tenemos que hacer un trabajo: el que nos lleva al **despertar**, de lo cual se habla en todo mito y escuela involucrada con la evolución humana. Ése, quizás, es el verdadero cambio: pasar de estar más *dormidos* a estar un poco más *despiertos.*

La fuerza para el cambio nace de la aceptación

Ya hablamos de este gran tema de la aceptación en relación con el sufrimiento. Aquí lo retomamos, porque creemos que la aceptación es la clave y que sin ella no puede haber un cambio profundo.

¿Qué entendemos por aceptación?

Aceptación es la ausencia de rechazo. Significa reconocer que lo que hay, hay; lo que fue, fue; lo que es, es. *No aceptación* significa que no hay tal reconocimiento, que imagino que lo que está frente a mí es o debería ser diferente de lo que es, o que no está ahí.

Aceptar no es una actividad pasiva: incluye asumir las propias responsabilidades, las conexiones con los demás y la necesidad de actuar en las

situaciones tal como se presentan. Dice Jean Klein:[18] "*La aceptación es la suprema vigilancia, atenta, activa*".

Aceptar, entonces, no es quedar inertes ante lo que "es", no es resignación. Es reconocer que algo es como es, y que además tiene un sentido, aunque no esté en nuestra posibilidad verlo de manera completa, ni sus causas, ni sus efectos, ni por qué la vida lo ha construido de esa manera.

Esta aceptación de la realidad, esta humildad inteligente, es de la cual hablan todos los sabios. He aquí dos cuentos que la ilustran.

> *Había una vez un sabio que cuando volvió de meditar en el bosque vio que su cabaña ardía en fuego. Los campesinos del lugar habían salvado algunas de sus pertenencias y las habían puesto a un lado. El sabio tomó todo lo salvado y lo arrojó al fuego. Los campesinos se sorprendieron más aún cuando comenzó a llover y el sabio fue a buscar agua del pozo y comenzó a arrojarla para apagar el fuego. Dijeron: "Sabio, primero tiras todo al fuego, luego lo apagas con el agua, ¡no te comprendemos!" Y el sabio dijo: "Cuando llega el fuego lo honro y colaboro con él; cuando llega el agua la honro y colaboro con ella".*

> *En un gran bosque lleno de pajarillos, se desató un enorme incendio que comenzó a quemar todos los árboles. Los pajaritos lloraban desconsolados. De pronto, vieron que uno de ellos tomaba una gotita de agua del mar en su piquito y la arrojaba al fuego. Y así iba y venía muchísimas veces, con su piquito cargado con una gota de agua. Se le acercaron los demás pajaritos y preguntaron: "Pero ¿qué haces?". El pajarito siguió, sin perder un minuto con su tarea, y dijo simplemente: "Estoy apagando el fuego". Algunos pajaritos lo miraron socarronamente: "Nunca lo conseguirás". Pero otros pajaritos se sintieron inspirados por su entereza y comenzaron a hacer lo mismo. Fue entonces cuando Dios, viendo la unión de tantos en una misma acción, abrió los cielos y un gran chaparrón descendió con fuerza.*

Estos dos cuentos sintetizan un tema que deseamos abordar con mayor profundidad: dos acciones aparentemente opuestas pero generadas a partir de una misma actitud interior: **la aceptación de lo que es**.

18 *La mirada inocente*, Ediciones Obelisco, España, 1987.

En el primer cuento, el sabio ve qué es lo que hace la vida y colabora con ella. Alimenta la acción del fuego. "¿Estoy perdiendo todo? Termino de dar lo poco que me queda, sin odios, sin resentimiento, sin sentirme una víctima. Comprendo la línea que la vida está tomando conmigo y mis circunstancias, reconozco la sabiduría del Poder Supremo[19] y colaboro con ello".

En el caso del pajarito, que obviamente también es sabio, hay una actitud que podría parecer opuesta: "hay fuego y lo apago". Entonces, ¿dónde está la sabiduría? ¿cuál es la clave?

No hay recetas de cuándo hacer una cosa y cuándo la otra. Nadie nos puede indicar cuándo es oportuno trabajar a favor de lo que ya es y se está manifestando –el sabio que quema sus cosas– o cuándo utilizar nuestra energía y nuestro amor para actuar a favor de algún cambio –el pajarito que apaga el incendio. Sin embargo, algo que podemos tomar como una indicación válida es aquello que dicen los Lamas tibetanos: "el mayor bien, para la mayor cantidad de seres y que dure la mayor cantidad de tiempo". ¿Cuál es el mayor bien? Nos lo dirá la **intuición**, en cada momento, si estamos presentes.

Podemos afirmar que **la fuerza para el cambio nace de la aceptación**. El pajarito no habría podido volar con su gota de agua en el pico, si no hubiera visto y aceptado que el incendio con su fuerza destructora era lo que estaba allí**.** Al aceptar lo que **es**, nos ponemos en contacto con la realidad, y eso de por sí da fuerza. Apoyados en una ilusión, devenimos frágiles y endebles; apoyados en la realidad, fuertes y consistentes.

Dicho en otros términos: **el verdadero cambio se produce cuando aceptamos lo que es y tomamos la decisión de actuar a favor del bien común, en el que estamos incluidos, y en armonía con el todo**.

---

19 Por **Poder Supremo** entendemos algo cercano a aquello que en el I Ching es llamado Lo Creativo y que está descrito de esta manera: "Grande en verdad es la fuerza original de lo Creativo. Todo el cielo está compenetrado por esta fuerza. El comienzo de todas las formas reside, por así decirlo, en el más allá, en forma de ideas que aún deben llegar a realizarse. En lo Creativo reside la fuerza destinada a dar forma a estas imágenes primarias de las ideas. La Vía de lo Creativo obra mediante la modificación y la transformación, a fin de que cada cosa adquiera su recta naturaleza y su recto designio y logre duradera concordancia con la gran armonía.". Desde esta comprensión, decimos que "nuestra vida" está en manos de la "gran vida", aquella que lo incluye todo. Y nosotros, como parte de esta vida, tenemos nuestro propio lugar y nuestra propia función en este juego cósmico que nos incluye y trasciende.

Antes de cerrar esta reflexión sobre la aceptación, queremos comentar su efecto en nosotros. El efecto que deja la aceptación es, en general, de **paz y armonía**. Lo hemos visto en enfermos cercanos a la muerte, en madres que pierden a sus hijos, en personas con reveses económicos serios; cuando, finalmente, aceptan la muerte, el fracaso, la destrucción, pueden acceder a otro estado y renacen de sus cenizas.

Cuando aceptamos, nace una armonía con la vida y su energía se despliega a favor de la situación. Comenzamos a sentirnos parte de un todo amigo y no enemigo; incomprensible, a veces, pero al cual le reconocemos su bondad, pese a todo. Esto no es fácil, implica nuevamente que estemos dispuestos a ceder nuestra ilusoria omnipotencia, nuestra idea de que todo tiene que ser como nos gusta, que nuestros deseos tienen que ser satisfechos y que nosotros sabemos más y mejor que el Creador de la existencia.

> *No pidas que las cosas sucedan como tú quieras, sino procura quererlas como ellas suceden,* dice Epicteto.[20]

Para que surja la aceptación desde lo profundo de nosotros mismos también es necesario un *trabajo*. El trabajo de desmantelar nuestro "no" a la vida y a la realidad. Amar la realidad tal cual es; en vez de querer cambiarla por algo "mejor" según nuestro criterio, o sustituirla por ilusiones.

Y es tan frenético este furor de cambiar todo, que no nos damos cuenta de que, en realidad, **todo está cambiando todo el tiempo**. Nada permanece, todo cambia. Así decía Heráclito:[21] *En el mismo río entramos y no entramos, pues somos y no somos los mismos*; el río –que no deja de ser el mismo río– nunca es el mismo, así como nosotros, que también somos

---

20 Epicteto, *Manual y Máximas*, Editorial Porrúa, México, 1996.
Epicteto nació en el año 50, en Grecia. Fue esclavo, desterrado, perseguido, hasta que obtuvo su libertad por el impacto que causó su sabiduría en su amo. Epicteto no escribió nada. Fue su discípulo, Flavio Arriano, quien tomó notas de lo que hablaba su maestro y las reunió. Dicen que cuando Epicteto hablaba, el oyente no podía dejar de sentir lo que aquel hombre quería que sintiera.

21 Heráclito: filósofo griego conocido también como "El Oscuro". Heráclito afirma que el fundamento de todo está en el cambio incesante. El fragmento que citamos –citado con frecuencia erróneamente como "no se puede entrar dos veces en el mismo río", siguiendo la versión de Platón– ejemplifica la doctrina heraclítea del cambio. Si bien una parte del río fluye y cambia, así como en nosotros hay una parte que fluye y cambia, hay otra –el cauce– que es relativamente permanente, el logos que todo lo rige, la medida universal que ordena el cosmos. Heráclito sostiene que los opuestos no se contradicen, sino que forman una unidad armónica.

los mismos, al mismo tiempo no lo somos. En las palabras de Buda: todo es impermanente. Entonces, ¿por qué nos apuramos a cambiar lo que ya cambiará por sí mismo? La respuesta probablemente está relacionada con nuestro miedo a la vida y con nuestro desconocimiento de su poder autorregulador, de su sabiduría. Es sólo observando en nosotros ese miedo, esa ansiedad, ese rechazo, que podremos ir más allá. Recién en ese momento, intuiremos si es hora de quemar lo poco que queda o de llevar con el pico una gota de agua para apagar el incendio.

En cuanto a la ayuda, la **aceptación** es un requisito primordial para poder acompañar al otro en lo que verdaderamente está viviendo. Veremos que esta capacidad de **acompañar** es la base natural y profunda de la ayuda que podemos dar y que podemos recibir.

Capítulo 4
El éxito de la ayuda

Hay una historia acerca de Edison y su invención de la lamparilla eléctrica. Le preguntaron cómo se sintió cuando dos mil pruebas habían fallado antes de lograr finalmente la primera lamparilla. Él respondió que no había habido ninguna prueba fallida, que había sido un proceso de dos mil y un pasos.

Hay otra historia, ésta acerca del bambú japonés: luego de ser sembrada su semilla y cuidada durante largo tiempo, recién al cabo de siete años brota un árbol que en pocos días adquiere treinta metros de altura. Durante los primeros siete años de aparente inactividad, este bambú estaba generando un complejo sistema de raíces que le permitirían sostener el crecimiento que iba a desarrollar después.

Estas historias nos ilustran acerca de los procesos internos, que suelen ser ocultos, invisibles, "a prueba de impacientes", y del sinsentido de decretar éxito o fracaso de una tarea o de un movimiento, basados únicamente en lo aparente.

Exploremos entonces los criterios para evaluar el resultado de una tarea o una acción, como exitosa o positiva, o como fallida o negativa. Es decir, exploremos la idea de éxito y fracaso en relación con la ayuda, y también mas allá de la ayuda.

Señales que engañan

Comúnmente se habla de éxito cuando se logran los objetivos propuestos, sean éstos cosas materiales, conocimiento, poder o felicidad. Una manera común de evaluar una ayuda es según sus resultados: creemos que fue exitosa, si el otro realizó ciertos cambios; y que fue un fracaso, si no los logró. Por ejemplo, consideramos que fue una ayuda exitosa, si un fumador empedernido dejó de serlo; o que fue un fracaso, si una pareja finalmente se divorció o un enfermo murió.

Algunas veces, omitimos y olvidamos algunos hechos que fueron ayuda verdadera y, otras, vemos como exitoso algo de lo que podríamos cuestionar su calidad de ayuda. Hablamos de señales que engañan, porque hay ayudas que son muy evidentes, incluso aparatosas, pero que resultan ilusorias, y hay otras más sutiles, como cuando nos han acompañado, en silencio, con el corazón, y esto nos ha dado la fuerza para un cambio, aunque pequeño y no tan evidente.

Desde el **lugar de ayudado**, a veces valoramos algo que nos da otra persona y creemos que es ayuda porque eso era lo que queríamos recibir, lo que nos gusta, lo que corrobora una idea propia o la idea que tenemos de nosotros mismos, o incluso sólo porque nos halaga. O bien valoramos una ayuda, si a partir de ella realizamos los cambios que esperábamos.

Desde el **lugar de ayudador**, a veces valoramos nuestro trabajo o nuestra ayuda según la evaluación positiva o negativa de los demás. Si el otro nos pondera, calificamos positivamente lo que hemos hecho; si el otro se enoja o nos critica, nos sentimos desvalorizados y desvalorizamos nuestra acción.

Preguntémonos, en cambio, por qué es apreciada o rechazada nuestra ayuda; miremos dónde cae dentro del otro lo que hemos hecho y desde dónde el otro halaga o critica. A veces, podemos descubrir que justamente lo que nos hizo rechazables e incómodos fue que "dimos en el clavo", que el otro logró ver en sí mismo una actitud o una conducta hasta el momento negada o rechazada; o que lo que nos hizo admirados fue que le hemos dicho algo que el otro quería escuchar, aunque haya sido un aporte poco significativo para su evolución.

Es oportuno aprender a mirar dentro de nosotros la propia dependencia de la aprobación o la desaprobación, y observar nuestra reacción automática al estímulo de aplausos y abucheos. Dice Lao Tsé:[22] *Si te importa la aprobación de la gente, serás su prisionero*. Si somos prisioneros de la opinión ajena, no seremos libres para ver con claridad el camino adecuado de la ayuda.

Otra señal de éxito o fracaso que solemos tomar es el sentimiento que nos queda luego de ayudar a alguien, de satisfacción o de descontento y frustración. Esta vivencia puede deberse a que nos halaguen o reconozcan, o bien a que nos hayamos sentido fuertes y capaces, lúcidos e inteligentes.

22 Lao Tsé, considerado el autor del *Tao Te Ching*, obra esencial del taoísmo.

Recordemos que, para nosotros, la ayuda es un arte. Entonces, ¿cuáles son y cuáles no son las señales del éxito en el arte? Seguramente no serán los aplausos ni la cantidad de obras vendidas, ni su precio. Tampoco será un indicador el reconocimiento del público ni el de los críticos de actualidad. La calidad del acto creativo no se mide por los premios, ni por la popularidad o la impopularidad. Su calidad, la mayor parte de las veces, es invisible a los ojos, como diría El Principito.[23]

El acto creativo y el no-hacer

Desde la concepción de la ayuda que estamos proponiendo, podemos decir que ha sido exitosa cuando logramos acompañar al otro y realizar el pequeño o gran acto que en ese momento es requerido.

Cuando estamos dispuestos a hacer lo necesario, la armonía se encuentra en la adhesión de este acto a la vida. Es decir, no habrá ayudas importantes o sin importancia; la importancia estará dada por la ley de la mutua necesidad y el mutuo beneficio que ese proceso estará manifestando. Ello implica que adoptemos una actitud impersonal y abierta y que generemos una conciencia en la cual no haya lugar para méritos propios. La ayuda es, en el fondo, un acto del cual no nos podemos apropiar. El éxito tampoco nos pertenece. Estamos tan acostumbrados a apropiarnos de todo, pareja, hijos, casa, coche, y también de objetos más sutiles como las ideas o los sentimientos, que nos cuesta creer que no nos pertenecen.

Aclaremos esto un poco más. Hay otro aspecto de la ayuda que está relacionado con el **no hacer**. El *no-hacer* no es no *actuar*: en realidad, no podemos no actuar, la vida misma es toda ella movimiento y acción. Sería rechazar la existencia tratar de detenerla, paralizarla; ésta no es la alternativa. En la existencia todo es acción; el cuerpo necesita moverse y hacer, la mente necesita pensar y comunicar sus elaboraciones, los sentimientos nacen para ser compartidos. La *esencia*, nuestro centro profundo, es la fuente de la acción. Y nuestra *personalidad* concreta es como el violín del violinista. Podríamos decir que el violinista es la esencia y que el violín es nuestra personalidad. El verdadero ejecutor es el violinista y utiliza al violín como su instrumento para expresarse. Lo que estamos queriendo decir es que el

23 Antoine de Saint Exupery, *El Principito*, Editorial Emecé, Buenos Aires, 1973.

violín sin el violinista sería un instrumento muerto; es el violinista quien lo anima. Es la personalidad la que quiere apropiarse de la acción, como si el violín quisiera decir que *él* es el ejecutor de la música y es suyo el mérito de la melodía resultante. Cuando la esencia toma las riendas y la personalidad se alinea con ella, todo comienza a funcionar en orden y armónicamente.

Este no-hacer es el verdadero acto creativo. Dice Nissargadatta:[24]"*la verdadera quietud es el corazón de la acción*". De la *verdadera* acción, no de cualquier actividad: el *hacer* que está en sintonía con la vida surge de la quietud, del *no hacer*.

No hacer desde la pretensión de que soy *yo* quien hago, de que es mío lo que hice, lo que dije, lo que pensé; sino desde la conciencia de que **es la vida misma la que está manifestándose a través de mí.** Así, en el acto de la ayuda participaremos conscientemente de algo que nos trasciende y al mismo tiempo nos incluye; es una invitación a representar un papel específico dentro de la gran obra de la Vida y a desempeñarlo lo mejor posible, sabiendo que lo que hemos hecho no es de nuestra propiedad ni tiene sentido que nos vanagloriemos o nos denigremos por ello.

> *Hay una historia que se cuenta en Los Trabajos de Hércules en la cual Hércules, el discípulo, debe destruir a una criatura monstruosa, la hidra de nueve cabezas, una de las cuales es inmortal. Su Maestro lo instruye, diciéndole que no piense que puede triunfar con medios ordinarios, porque en cuanto destruya una de las cabezas, le crecerán dos más. Y le da un consejo un tanto extraño:* ***"Uno se eleva arrodillándose; conquista, rindiéndose; gana, renunciando".*** *En el caso de la hidra, todo intento de Hércules de luchar de modo tradicional contra ella resultó vano y opuesto: cada vez que eliminaba una de las cabezas, le crecían dos más y también crecía su fuerza. Cuando recordó la instrucción, la obedeció, renunció a su empecinamiento, rindió su orgullo arrojando su garrote, se arrodilló, tomó a la hidra con sus manos y la levantó en el aire. El monstruo era fuerte en la oscuridad pero cada vez más débil en el contacto con la luz, de modo que al cabo de pocos minutos, fue fácil para Hércules acabar con él.*

24 Sri Maharaj Nissargadatta, *I am that*,Editorial Sudhakar S. Dikshit, 2006.

Hércules oyó su voz interior y optó por un acto original, creativo, diferente de una lucha convencional. Arrodillarse tiene que ver con la humildad, alzar la hidra a la luz, con llevar a la conciencia aquello que está en la sombra. Hércules fue un instrumento en manos de su esencia. Así, nosotros podemos serlo en manos de la nuestra.

Ampliar la visión

Creemos que la ayuda fue exitosa, si nosotros como ayudadores logramos profundizar en el vínculo de amor y solidaridad y experimentamos el gozo de compartir. Si aprendimos algo más de nosotros mismos, si pudimos expresar y desarrollar nuestras potencialidades y ampliamos nuestra conciencia. También si crecimos en respeto y humildad y nos acercamos a reconocer nuestra esencia.

Una señal de ayuda exitosa para el ayudado sería si logró conectar con su propia potencia y gozo de compartir, aprendió algo más acerca de sí mismo, desarrolló sus potencialidades, amplió su conciencia y se acercó, él también, a reconocer su esencia.

Es un éxito si ambos logramos una cierta reconciliación entre las partes en conflicto, si llegamos a la aceptación, ampliamos nuestra visión y promovimos la inquietud de una búsqueda más profunda, sincera, esencial.

Y un éxito mayor aún sería el no habernos apegado a los frutos de nuestra acción, el no habernos apropiado de los resultados y el haber accedido a la experiencia del *no hacer*.



Capítulo 5
Las motivaciones de la ayuda

Probablemente, el acto de la ayuda sea una de las expresiones más profundas del amor. Esta ayuda es una acción desde el ser humano hacia aquello con lo que se relaciona: su semejante, los otros reinos de la naturaleza, el planeta.

Hemos dicho ya que la vida concreta del ser humano es una vida de acción: física, emotiva, mental y espiritual. Es decir, una actividad más evidente, que es la del cuerpo y la que se ejerce sobre el mundo físico, y una menos visible, la del pensamiento, de los sentimientos, del espíritu, de nuestros niveles más sutiles. Esta actividad sutil e invisible también es una acción, y hasta más potente que las otras, y produce sus efectos en el mundo concreto.

Entonces, hay distintos niveles de acción según su grado de densidad. Y como **la ayuda es una acción**, también hay distintos niveles de ayuda, según el nivel del que procede y en el cual produce su efecto.

La ayuda puede ser muy concreta, como la de alcanzar una sopa caliente a un enfermo, o puede ser más sutil, como enseñar, reflexionar con el otro, acompañar en silencio. En relación con lo sutil y lo denso de la ayuda se encuentra también la motivación para la acción.

Toda acción se inicia a partir de un impulso interno, una motivación. Motivación viene de moto, que quiere decir movimiento. ¿Desde dónde surge el movimiento para el acto de ayudar? ¿Cuál es la fuente de donde parte esta ayuda?

Para el desarrollo de este tema, nos inspiramos en "Las cinco motivaciones de la acción"[25], las cuales relacionaremos con las motivaciones para ayudar. Veremos que, inicialmente, el ser humano está motivado para actuar por y desde sus niveles más primitivos y elementales. A medida que vamos evolucionando, vamos cambiando el punto desde el cual parte

25 Antonio Blay, *Ser. Curso de Psicología de la Autorrealización*, Editorial Índigo, Barcelona, España, 1992.

nuestra acción; el actuar se va refinando, se va acercando a un actuar consciente que se origina en niveles más elevados de nuestro Ser hasta llegar a sentirnos sólo un canal en manos de la vida.

1. En un primer nivel, mi accionar puede estar motivado por la **necesidad**. Actúo porque necesito hacerlo: preciso ganarme el pan y lo hago por un salario. No me gusta, no me nutre, no me hace feliz; no lo haría si no fuera por obligación. Si ayudo al otro es porque estoy obligado, pero no hay en ello amor ni elección consciente. Me quejo, me lamento, no me queda otro remedio que cuidar a mi suegra enferma, por ejemplo.

2. Mi acción puede estar motivada por el **prestigio**, la fama, atraer el amor de los demás. Actúo porque estoy buscando la aprobación o la admiración de los demás, popularidad o respeto. Hago lo que hago porque gracias a ello me afirmo como persona en el mundo. Trabajo porque con ello me sentiré apreciado. Si ayudo al otro es porque así me sentiré superior, mejor, admirado. Aquí no es el salario lo que me motiva, aunque pueda obtenerlo, y muy alto, sino aquello que pueda ganar en otros planos: influencia, poder, importancia personal. En todo caso, los altos ingresos me motivan porque representan ese poder, ese prestigio.

3. Mi acción puede estar motivada por el **deseo de expresarme**, porque gozo cuando comunico lo que sé y amo lo que hago. Desde este tercer punto, comienza el proceso de una acción en contacto con la Esencia. Ayudo porque gozo ayudando, lo haría gratis e incluso pagaría por hacerlo. Y si bien percibo un salario para poder vivir, el trabajo es una expresión de mi ser y soy feliz de poder hacerlo. Pinto porque amo pintar; la fama o el dinero que ello pueda acarrearme está en un segundo lugar; lo hago por amor a la acción misma.

4. Mi acción puede estar motivada por el **deseo de colaborar con la evolución humana**. Y, así enfocado, percibo que el otro, que todos los otros que se me cruzan en el camino son oportunidades para trabajar en esa dirección. Confío en que mi acción puede ser útil para la evolución de otros, para su bienestar, para su crecimiento. No siento que nadie esté en deuda conmigo porque lo haya ayudado.

Nace aquí lo que podemos llamar la actitud de servicio: mi trabajo, mi obra, sirve para un fin superior. Y ésa es la motivación que me mueve: el altruismo, el amor, el deseo de servir. Puede ser que con esta ayuda yo gane dinero (motivación 1), sea apreciado y reconocido, incluso admirado (motivación 2), puedo hacer lo que hago con un amor profundo (motivación 3), pero aquí la motivación no proviene de esos niveles sino de la compasión, de la gratitud, de la conciencia de unidad y de gozosa responsabilidad respecto de la totalidad de la existencia.

5. Mi acción puede estar motivada por la **comprensión de ser sólo un canal**; la comprensión de que es la vida la que se expresa a través de mí. No soy yo como persona, máscara, el autor de mis obras. No es mi pequeño yo, el ego, el que las realiza; es el principio universal el que trabaja a través del instrumento, del vehículo. Volviendo a la metáfora del violinista con su violín, el violinista sería el poder supremo, el principio universal; y el violín sería el ego, el yo como persona, la máscara. Yo también sería el violinista, cuando no es el ego quien actúa, sino cuando me conecto con la Fuente y devengo uno con ella. Pero así como en el caso de un violinista es necesario que su violín esté afinado, puesto que si no hasta el más grande de los músicos dará un concierto desafinado, así también es necesario que nuestra personalidad esté armonizada, a fin de que la vida pueda tocar su sinfonía a través de nosotros. En este nivel ya no hay dos, ayudado y ayudador; hay **una** vida fluyendo armónicamente. Ayudar desde este quinto nivel es una aspiración. Esta aspiración la han podido realizar los seres humanos que saben quiénes son y no se identifican con lo que no son. Probablemente sólo el sabio sabe que ***no hace***, sino que ***se hace*** a través de él**.**

En estas cinco fases de la motivación para la acción, podemos ver los grados de evolución del ser humano y su grado de comprensión; desde la caída del Adán bíblico y su expulsión del paraíso, de tener que ganar el pan con el sudor de la frente, a la conciencia de ser un instrumento, una expresión del Uno. Son, por un lado, motivaciones y, por el otro, podemos verlas como etapas evolutivas sucesivas. Parten del nivel más concreto y denso y van avanzando hacia otros niveles de comprensión más

profundos. Es un recorrido a través del cual vamos manifestando, cada vez más, en la existencia, aquello que somos como esencia. Cada una de estas etapas y motivaciones puede incluir a las anteriores, pueden coexistir, o bien pudieron haber sido transformadas al haber alcanzado la etapa evolutiva siguiente.

Estas fases y niveles de ser se manifiestan en cualquier acto de nuestra vida cotidiana: en la preparación de una comida, en la escritura de un libro, en el dictado de una clase, en la acción terapéutica de una sesión, en la realización de una ayuda.

Por ejemplo, al preparar una cena, podemos cocinar con desgano porque es nuestra obligación, como víctimas de las circunstancias. Podemos cocinar porque de esa manera logramos que nos admiren, nos ponderen, nos valoricen, y así sentirnos “alguien”. Si no lo logramos, nos sentimos frustrados; esperamos reconocimiento y si no lo obtenemos, lo reclamamos. Podemos cocinar porque nos encanta: inventamos recetas y nos divertimos. La motivación es el gozo que nos da esa acción. Podemos cocinar porque sabemos que con ello hacemos un bien a las personas que comen nuestra comida, porque es rica y da gusto comerla, la preparamos saludable y la hacemos con amor. No hay reclamos ni deudas si no la comen, o si la comen sin agradecernos. Podemos cocinar sabiendo que, en realidad, somos un canal para que se manifieste lo que corresponde en cada momento.

Volviendo a la ayuda, podemos ayudar porque es una obligación, para ganarnos el pan, porque nos sentimos en el deber moral de cuidar a alguien o porque así nos lo exige el reglamento de la asociación a la cual pertenecemos. Es una ayuda impuesta. Podemos ayudar porque con ello nos sentimos más importantes, halagados, superiores a los demás. Es una ayuda que, aunque parece dirigirse al otro y quizás de alguna manera se orienta al exterior, está más dirigida hacia nuestra autoafirmación. Podemos ayudar porque al hacerlo, expresamos algún talento que, de no manifestarse, quedaría sólo como potencial. Y ello satisface nuestra necesidad de dar, de compartir, de comunicar. Podemos ayudar porque sabemos que con esta acción estamos trabajando a favor del bien común, de la paz, de la expansión de la conciencia. Podemos ayudar sabiendo que, en realidad, es siempre la vida la que ayuda, de la cual somos solamente un canal.

En el arte de ayudar, el recorrido va desde lo que supone **deber y sacrificio** hasta la vivencia de **libertad y facilidad**. Cuanto más avanzados en este recorrido, más fácil y simple nos resultará la tarea; y cuanto más asidos estuviéramos a los niveles más densos, más difícil, abstruso y hasta amedrentador, se nos presentará el acto de ayudar.

El **quinto nivel** llega como culminación de la evolución humana. Si bien nuestras motivaciones oscilan predominantemente entre algunos de los primeros niveles, puede haber **momentos de gracia** donde se hace presente este quinto nivel: sentimos que es algo superior lo que está actuando a través de nosotros, algo que nos trasciende. Solemos experimentarlo cuando, por ejemplo, acompañamos a alguien en dos experiencias cruciales de la existencia humana: el nacimiento y la muerte. Es frecuente que en esos momentos sintamos el privilegio de compartir, sabiéndonos guiados interiormente por ese poder sagrado e impersonal, y experimentemos gratitud por atestiguar la grandeza de la vida.

En este análisis seguramente descubrirás motivaciones provenientes de los diversos niveles para distintas acciones y en diferentes momentos o etapas de tu vida.

Cuando trabajemos sobre las cualidades del ayudador, notarás que éstas precisamente están en consonancia con un desarrollo de los niveles más profundos y sutiles de nuestro ser.

Guía para la reflexión

- ¿Reconoces en ti las motivaciones del **primer** nivel? ¿En qué sectores o ámbitos de tu vida te ves movido por la obligación y el esfuerzo?
- ¿Reconoces en ti la motivación del **segundo** nivel? ¿En qué sectores o ámbitos de tu vida te ves movido por la autoafirmación, el sentido de importancia personal, el deseo de admiración?
- ¿Reconoces en ti las motivaciones del **tercer** nivel? ¿En qué sectores o ámbitos de tu vida te ves movido por el amor a lo que haces y la plenitud que ello te brinda?

- ¿Reconoces en ti las motivaciones del **cuarto** nivel? ¿En qué sectores o ámbitos de tu vida estás movido por la voluntad profunda de servir al otro, de hacer un bien?
- ¿Reconoces en ti alguna acción que parta o haya partido desde el **quinto** nivel? (Sentirte un canal de algo que te trasciende.)

Capítulo 6
Dar y recibir: el pulsar de la existencia

Dar y recibir son dos términos de un único proceso. Estos opuestos, como todos los opuestos, forman una unidad. Sólo cuando comprendemos esta idea, podemos comenzar a percibir que al dar recibimos y al recibir damos. O quizá cuando nos damos cuenta de que al dar recibimos y al recibir damos, comenzamos a intuir la veracidad de esta afirmación: las fronteras son aparentes y los extremos son las dos caras de la misma moneda. Uno de los polos parece activo y el otro pasivo; sin embargo, recibir incluye un aspecto activo al tomar lo que se nos da; y dar involucra también la pasividad al ofrecer sin presionar, con las manos abiertas. Los dos movimientos tienen que ver con la **entrega**, que implica dar y recibir como un solo acto. Por lo tanto, es un error considerarse como un dador al que le cuesta recibir o viceversa. La dificultad de percibir el dar y el recibir como simultáneos es una manifestación de la dificultad de percibir y sostener la unidad. Nuestro ego vive en un mundo dual y de opuestos. Cree que puede dar sin recibir o recibir sin dar. Sin embargo, la gran enseñanza es que no se trata de dar "o" recibir, sino de entrar en el proceso de la vida donde ambos movimientos son el pulsar de la existencia real.

Cuando nos damos cuenta de nuestra dificultad para dar, para recibir o para ambas, ya está dado el primer paso para profundizar en nuestras actitudes y observar dónde hay un bloqueo de la energía; y es probable que tengamos más claridad para encarar el paso siguiente en nuestro trabajo interno. Una vez más, la sinceridad con uno mismo es la clave para comenzar a revisar el error que nos dificulta transitar por el proceso de la vida, que básicamente es *dejar entrar y dejar salir*.

Una premisa para permitir este movimiento de la vida es la **confianza**: confiar en que tengo cosas para dar, que es valioso lo que puedo hacer, lo que siento, lo que pienso; que el mundo y los otros están llenos de cosas útiles y buenas para mí, y que la vida es intercambio, entretejido, entretenernos.

Justamente la actitud abierta hacia lo que está fuera de nosotros, sentir que es bueno tomarlo, que lo que viene de afuera nos puede nutrir, completar, despertar, es la base para poder ser ayudado. Si no nos abrimos a recibir, ¿cómo vamos a saber dar? Y si no damos, ¿cómo vamos a poder recibir? Confiar es la acción básica; es la actitud del bebé gracias a la cual puede sobrevivir: se entrega dócilmente a ser alimentado, arropado, amado por los otros. Y, además, el bebé está dando solo con su presencia, con su existencia, por eso, es capaz de recibir tanto. Luego, cuando somos adultos, confundimos madurez con desconfianza, sensatez con sospecha, cuidado con retracción.

Si aprendemos a confiar en que la energía que iremos a necesitar siempre estará disponible y podremos tomarla si nos corresponde, seremos capaces de hacer circular todo lo que nos llega; permitiremos que el propio saber surja naturalmente desde nosotros y seremos generosos en el dar: ideas, afectos, gestos. Asimismo, sabremos soltar lo viejo y confiar en que recibiremos lo nuevo que necesitamos.

Dar lo que tenemos, recibir lo que necesitamos

En la relación de ayuda todo el tiempo hay un dar y recibir, un movimiento que va y viene y se recicla.

¿Qué podemos realmente dar? Sólo lo que tenemos.

¿Qué podemos realmente recibir? Sólo lo que verdaderamente nos corresponde.

Si no lo necesitamos o no nos corresponde, nos apropiamos indebidamente de diferentes bienes preciosos y en varios planos, desde los más densos a los más sutiles, como la atención de otro, por ejemplo. Desde esta visión, el jugar a ser niños y requerir la atención del otro toda la vida para sentirnos *ser* es apropiarnos de algo que de adultos no nos corresponde. La queremos, como resultado de todos nuestros condicionamientos y programación, pero esencialmente no la necesitamos. Por eso, aprender a recibir implica también cuestionar nuestras creencias acerca de las propias necesidades, reformularlas periódicamente y aprender a contactar con las verdaderas.

Aprender a dar es aprender a reconocer dentro de nosotros la riqueza de palabras, de amor, de energía que vibra en nuestro interior y estar dispuestos a que fluya hacia donde es útil, necesaria y adecuada.

El verdadero dar es permitir que la necesidad exterior atraiga de nuestro interior aquello que sea útil para armonizar esa carencia específica. Dicho con otras palabras, si nos situamos frente a una situación de "falta", sea ello vacío de amor, de comprensión, de asistencia, veremos cómo ese mismo vacío es lo que llama a nuestro interior y atrae hacia afuera la palabra, el gesto, la acción adecuada para ese momento, esa persona, esa situación. Éste es un dar auténtico, sin elegir a quién o dónde dar, basados en gustos y preferencias personales o en recompensas de algún tipo. La mejor recompensa es haber fluido con la vida y la gratitud por haber experimentado un enriquecimiento en el mismo acto de brindarnos.

Ejercicio de auto investigación

Sentado cómodo, pregúntate y escribe de corrido, sin pensar demasiado, cuál es tu actitud al *recibir*, tu facilidad y tu dificultad. Conéctate con tus experiencias de los últimos días en todas aquellas situaciones en que "recibiste" algo: un objeto, un servicio, una muestra de afecto, una enseñanza. Deja luego que tu mente vaya recorriendo libremente todas las situaciones en las que recibiste, en los distintos momentos y situaciones de tu vida, y cuáles fueron tus sensaciones cuando tomaste lo recibido. Trata de detectar especialmente las dificultades. No te preocupes por un orden lógico y concéntrate en el enunciado "*mi dificultad para recibir es...*"; esto te ayudará a seguir si te trabas. Si vuelve una y otra vez la misma idea, quizá hayas llegado a la síntesis de tu actitud al recibir.

Haz lo mismo con *dar*.

Sentado cómodo, pregúntate y escribe de corrido, sin pensar demasiado, cuál es tu actitud al dar y, luego, cuál es tu facilidad y tu dificultad en el dar. Conéctate con tus experiencias de los últimos días en todas aquellas situaciones en que "diste" algo: un objeto, un servicio, una muestra de afecto, una enseñanza y, luego, observa si lo que describiste como dificultad estuvo presente. Y deja que tu mente vaya recorriendo libremente todas las situaciones en las que has dado, en los distintos momentos y situaciones de tu vida, y cuáles fueron tus dificultades en el dar. No te preocupes por un

orden lógico pero no te distraigas del tema. Vuelve a decirte: " *mi dificultad para dar es...*". Si en algún momento te trabas y no viene nada más, sigue repitiendo *mi dificultad para dar es...* Si vuelve una y otra vez el mismo concepto, quizá hayas llegado a la síntesis de tu actitud al dar.

Después de hacer el ejercicio responde estas preguntas, que pueden ayudarte a encontrar más elementos.

• ¿Te resulta más fácil, más placentera, una de las dos acciones?
• ¿Sientes una dificultad especial en una de las dos acciones?
• ¿Dirías que das o recibes con placer, tranquilidad, sin esfuerzo?
• ¿Sientes que corres algún riesgo al dar? ¿Y al recibir?
• ¿Te parece que das obligando al otro a recibir?
• ¿Puedes detectar algo de reticencia, de escamoteo, cuando das?
• ¿Hay algo de vergüenza en tu recibir, de sentirte inferior por estar recibiendo?
• ¿Te parece que recibes sintiéndote exigente, descontento, o como si estuvieras robando?
• ¿Cómo te sientes después de dar? ¿Eufórico, enojado, cansado, vacío, otra sensación?
• ¿Cómo te sientes después de recibir? ¿Con culpa, desvalorizado, contento, satisfecho, otra sensación?

Al escribir puedes señalar con una cruz una de las posibilidades, la más cercana. Pero no te circunscribas a las preguntas formuladas. Deja que tus observaciones fluyan. Escribe las variantes que vayas descubriendo.

Distintas modalidades del dar y del recibir

Tenemos diferentes maneras de relacionarnos con lo que recibimos de afuera, lo que el exterior nos brinda, lo que no es nuestro y viene hacia nosotros. Una manera es la de recibir lo que nos dan con alegría, agradecimiento, *simplemente,* abiertos a la sorpresa, gozando del regalo de cumpleaños, sin compararlo con lo que esperábamos o con lo que nosotros habíamos regalado a nuestra vez. Otra manera es la de recibir con ansiedad, con ansia, tomando lo que viene y apoderándonos de ello, reteniéndolo. Nos hacen un regalo y nos apegamos a él inmediatamente, temiendo olvidarlo, perderlo o que nos lo saquen. Y si esta manera se acentúa, saldre-

mos a tomar lo que deseamos como arrebatándoselo al mundo. Podemos incluso sacarle de las manos algo que el otro tiene y que deseamos, y hasta robar. En el otro extremo, podemos, en cambio, tomar muy poquito, como con un filtro, como poniéndole luz roja al mundo y a aquello que se nos está obsequiando. Diciendo, casi compulsivamente, "no, gracias".

También, con respecto al dar, veremos que hay distintas maneras de relacionarnos con esta energía, con lo que sale de nosotros hacia el mundo, hacia las personas y las cosas. Podemos dejar que nuestra riqueza brote desde nuestro interior hacia allí donde es necesaria; dar espontáneamente, como un niño que le ofrece su juguete más caro a otro que tiene sus manos vacías, o un amante de los pájaros que comparte con pasión sus conocimientos con quien quiera escucharlo. Podemos dar con una actitud más activa, insistiendo para que el otro tome nuestra comida, nuestra idea, nuestra opinión. Esta actitud puede ser aún más acentuada, y entonces le imponemos al otro nuestra visión, sentimiento, hasta una caricia, sin preguntarle si la desea, sin preguntarnos si le hace bien. También podemos ofendernos si el otro no quiere o no toma lo que le damos. Y desde el otro extremo, también puede suceder que nos resistamos a dar algo, demos con cuentagotas, acorazados, temiendo que si damos, nos quedaremos vacíos.

Es muy interesante observar que estas maneras de dar y recibir se pueden manifestar en cualquier actitud nuestra en relación con el mundo, los otros, las cosas; por ejemplo, en el modo en que hablamos, en que ofrecemos un regalo, un saludo, tomamos un trozo de torta o escuchamos una enseñanza, y también en el modo en que respiramos o sonreímos.

Si tenemos una disfunción en el dar, la tendremos también en el recibir. Ambos movimientos están tan entrelazados que es imposible tratar de definir qué vino antes, si la dificultad para dar o para recibir, o si ambas nacen juntas. Sin embargo, podemos intuir que para poder dar, primero tuvimos que recibir, y este concepto lo retomaremos en el capítulo dedicado al ayudado.

Estas ideas, que sólo hemos esbozado aquí, las desarrollaremos en profundidad en relación al acto de la respiración.

Somos una unidad

En nuestra visión, que compartimos con escuelas de todos los tiempos, existe en el ser humano una profunda integración entre su cuerpo y su psiquis. Es más: éstos son dos planos de una misma cosa; el ser humano es un organismo cuerpo-mente.

Como dice W. Blake: *el hombre no tiene un cuerpo separado del alma; lo que llamamos cuerpo es una porción del alma percibida por los cinco sentidos.*

Concebimos esta unidad como la expresión de una misma energía que se manifiesta de maneras diferentes en los distintos niveles de la forma; materia y energía son las dos caras de la misma moneda. Es nuestro funcionamiento mental el que percibe dos donde hay uno; pero más allá del funcionamiento mental, está la percepción, la intuición de una realidad única, que incluye nuestro cuerpo-alma. Ejemplificaremos esta relación indisoluble con la respiración como expresión del cuerpo y su equivalente mental como expresión de la psiquis.

A través de la observación de la respiración y su decodificación psicológica ilustraremos prácticamente el tema del dar y el recibir que nos ocupa en este capítulo.

Te sugerimos que ahora, si te es oportuno, hagas el ejercicio de exploración de tu respiración.

Ejercicio [26]

Siéntate cómodamente en un lugar donde puedas estar en silencio. Cierra los ojos, observa tu respirar sin tratar de hacer ningún cambio en tu modo de hacerlo, sin mejorarlo, ni alterarlo; sólo obsérvalo.

Observa la inspiración, la espiración, observa también si haces un alto entre ambas: un pequeño momento de suspensión con los pulmones llenos y/u otro pequeño momento de suspensión con los pulmones vacíos. Observa cuál de los dos movimientos de la respiración –inspiración y espiración– te resulta más agradable, más fluido; cuál es más largo.

26 Inspirado en el texto de Antonio Blay, *Hatha Yoga*, Editorial Cedel, España, 1973.

Luego de esta observación, abre los ojos y escribe lo primero que te surge.

Luego, cierra nuevamente los ojos y observa sólo la inspiración. Escribe. Cierra nuevamente los ojos y observa sólo la espiración. Escribe. Abre y cierra los ojos cuantas veces te sea necesario. Luego, lee las preguntas siguientes, observa y escribe.

*Preguntas sobre la **inspiración***:

1. ¿Te parece que el aire entra solo, llenándote, sin un acto de voluntad de parte tuya?
2. ¿Dirías que la inspiración es activa, que tomas el aire utilizando un acto de voluntad, con un poco de tensión o intención en ello?
3. ¿Te parece que es violenta, como si tomaras el aire con prepotencia?
4. ¿Te parece que es tímida, como si temieras inspirar, o entrecortada, con dificultad?

Al escribir puedes señalar con una cruz una de las cuatro posibilidades, la más cercana.

*Preguntas sobre la **espiración***:

1. ¿Sientes que el aire se va solo, sin esfuerzo, soltándose por completo?
2. ¿Sientes que al espirar haces un sutil acto de empujar el aire hacia afuera?
3. ¿Sientes que espiras casi violentamente, como rechazando el aire?
4. ¿Sientes que retienes el aire, que sale entrecortado, con dificultad?

A continuación, lee las preguntas sobre las **apneas** o suspensiones, cierra los ojos y observa.

1. ¿Se producen ambas suspensiones, de manera que tu respiración tenga cuatro tiempos?

2. ¿Se produce sólo la apnea con los pulmones llenos? ¿Es forzada, como con una intención fuerte de retener el aire? ¿O es natural, fácil, agradable?
3. ¿Se produce sólo la apnea de los pulmones vacíos? ¿Es forzada, más larga que la otra, como no queriendo inspirar otra vez? ¿O es agradable, natural?
4. Escribe tus observaciones y las variantes que has descubierto.

Significado simbólico de la respiración

Ahora que has observado tu respiración, pasaremos a desarrollar un poco más el significado de la manera de respirar en cada uno de los cuatro tiempos. Luego, podrás sacar tus propias conclusiones al respecto, su relación con el dar y recibir y el acto de la ayuda.

Podríamos decir que, así como en cada parte está el todo, en cada acto o pensamiento está el ser que lo produce. La respiración y el modo en que respiramos no son una excepción. De modo que podemos afirmar que *así como somos, así respiramos*. Y viceversa.

Estas ideas son aproximaciones generales, mientras que tu respiración es única e irrepetible. Se trata de una guía para tu auto-exploración, y no son premisas indiscutibles. La respiración se altera si estamos emocionados, cansados, con distintos tipos de pensamientos, relajados o ansiosos. Sin embargo, todos tenemos una respiración de base, que puede ir cambiando a lo largo de nuestra vida, pero que manifiesta nuestra personalidad profunda.

La respiración es uno de los más sensibles resonadores de nuestra vida interior y, por lo tanto, conocerla es conocernos un poco más y mejor. No sólo es el primer y último acto de la vida en el cuerpo, sino que es además nuestro primer y último contacto e intercambio con el mundo. Por eso, incluimos este ejercicio. Porque nos ayuda a observar nuestra relación con el mundo, con los seres humanos; a tomar conciencia de nuestro nivel psicológico y su respectiva correspondencia en el plano físico.

Para comprender el significado de la respiración tenemos que mirar qué hacemos con el aire: ¿lo retenemos? ¿lo empujamos hacia afuera? ¿lo aceptamos naturalmente? Como todo el proceso se desarrolla principalmente en la zona del pecho, está muy relacionado con el centro del cora-

zón, el que regula las relaciones humanas. Por eso, decimos que *respirar es un acto social* y que representa nuestra manera de vivir; simbólicamente estamos recibiendo al mundo dentro de nosotros –inspiración– y luego nos estamos vertiendo en el mundo –espiración. Los momentos de las apneas simbolizan nuestra conexión con la plenitud y con el vacío.

Podemos, también, observar que hay dos tiempos de la respiración que son movimiento: dar y recibir el aire –espiración e inspiración–; es el movimiento de dar y recibir del mundo y en el mundo; y hay también dos tiempos que son *no* movimiento, las apneas: estar llenos del mundo –apnea alta o llena– y estar vacíos del mundo –apnea baja o vacía. Los dos primeros momentos están en relación con lo fenoménico, con el movimiento y con el vínculo con los otros seres humanos. Los segundos están en relación con nosotros mismos y con aquello fuera del tiempo; no hay *movimiento* y tampoco hay *tiempo*. Podríamos decir que las apneas están más en relación con el plano espiritual, nuestro contacto con lo Superior.[27]

En esta dimensión no hay movimiento, y en la respiración corresponde a las retenciones del aire. En la dimensión fenoménica, el dar y el recibir son las dos coordenadas de la vida. Inspirar es tomar; y de hecho, el primer acto de la vida es tomar. El bebé inspira, y eso señala el comienzo de la vida individual en la Tierra; inspirar es el primer acto autónomo separado de la madre. Y es, a su vez, el requisito necesario para poder dar-exhalar: para exhalar hay que inspirar antes; para dar, hay que tomar antes; y para poder tomar, hay que vaciarse antes.

Guía para la reflexión

Después de leer el significado de los distintos tiempos de la respiración, puedes hacer una decodificación de tu manera de respirar y una lectura psicológica de tu relación con el mundo basada en ella. Deja que te guíe la intuición y la libertad para abrirte a nuevas comprensiones.

27 “Lo Superior”: el amor, la inteligencia y la voluntad del ser humano en sus planos más elevados y universales.

El aire que inspiro es la vida que tomo

1. Cuando el aire entra solo, sin esfuerzo de parte de quien inspira, ello indica que esa persona deja entrar al mundo dentro de sí, que está abierto a recibir lo que viene, con la confianza de saber que estamos mantenidos por la vida misma, y que en el fondo, esta vida nos ama. Con respecto a la ayuda, la aceptará con simplicidad.

2. Cuando se inspira con esfuerzo, es como si no se confiara en que las cosas necesarias llegarán a su debido tiempo, en que la vida nutrirá. *Yo tomo lo que quiero; lo tomo activamente y por la fuerza*, sería la frase latente. Es una actividad innecesaria, ya que el aire entra solo, no es necesario ir por él. En el caso del ayudado, al estar tan ocupado en esta acción, no puede percibir que la ayuda está llegando todo el tiempo y de los lugares y personas menos previsibles. En el caso del ayudador, al no confiar en que recibirá lo que necesita, le costará dar, estará preocupado por tomar, por no perder, por no "agotarse".

3. Cuando se toma el aire con violencia, como conquistándolo, arrebatándolo, es como si la persona sintiera que le es negado lo que necesita y que sólo con violencia logrará obtener lo necesario. Siente miedo y necesidad de afirmarse con prepotencia. Es como un escalón más acentuado del N° 2. Quien inspira así, al estar más pendiente de tomar que de dar, tendrá gran dificultad en ayudar, o bien ayudará sintiendo que el mundo le debe, exigiendo retribuciones o quejándose. También le será difícil ser ayudado, pues no sabrá esperar a que le llegue la ayuda; saldrá a tomarla ansiosamente y tomará lo que encuentre disponible, sin discriminar.

4. Cuando se toma poco aire, indica que la persona teme recibir; cree que lo que viene de afuera daña, o no sirve, o que no tiene derecho a tomar. Quien está tan encogido, no puede realmente recibir la ayuda que le llega, piensa que no le va a ser útil, no quiere que nadie lo moleste, siente que nunca van a acertar con lo que necesita y que lo mejor es no relacionarse con el mundo, o hacerlo lo menos posible. Está demasiado desnutrido como para poder dar y darse.

El aire que espiro es lo que entrego

1. Cuando deja salir el aire fácilmente, sin esfuerzo, la persona se dona con facilidad, deja que aquello que no le sirve se vaya naturalmente. Sabe despojarse de lo innecesario, tiene una actitud generosa al soltar, confiando en que si suelta lo que tiene, luego vendrá lo que necesita. En cuanto al ayudador, con esta actitud permite que el propio saber surja naturalmente desde adentro y así es generoso en cuanto a ideas, afectos, actos. Desde el ayudado, saber soltar el aire viejo –soltar lo viejo en general– y confiar en que recibirá lo que le corresponde, le permitirá ser ayudado con facilidad.
2. Cuando se empuja el aire hacia afuera, la persona rechaza activamente lo que ya no le sirve, como si lo temiera; o con la idea de fondo de que lo "malo" se le quedará pegado, si él no lo forzara a salir. Indica una tendencia a relacionarse defensivamente; como ayudador, a lanzar sus propias opiniones o comentarios como descargas expulsivas. Desde el lugar de ayudado habrá una tendencia a rechazar lo recibido sin poder digerirlo ni hacerlo propio.
3. Cuando la persona rechaza el aire con fuerza, con violencia –en una actitud aún más acentuada que en el caso anterior–, casi como un toro antes de la corrida, se vive esa violencia en la relación con el mundo. Hay rabia y enojo: "te echo de mi lado"; "vete, no quiero tener nada que ver contigo". El rechazo aquí, al ser más violento, nos pone en una situación de imposibilidad de contacto amoroso. Es tal el miedo y la necesidad de atacar que casi no hay relación de ayuda posible. Desde el ayudador, hay una violencia en su relacionarse con el otro que hace que éste se cierre. Y desde el ayudado, hay un rechazo activo del otro, un empujarlo lejos de sí, que obviamente impide recibir la ayuda que podría darle.
4. Cuando se retiene el aire, se espira poco o entrecortado, es como si la persona temiera darse, quedarse sin nada; siente que lo propio no vale o no merece ser entregado. Vive como encogida y acorralada. En el acto del ayudar, es tan poco lo que da, tan poco lo que entrega, que poco efecto tendrá. En el lugar del ayudado, al estar tan ocupado en retener y no soltar, no puede abrirse a recibir.

La relación con lo lleno

La **suspensión llena** puede tener tres modalidades:

1. Sana, natural, gozosa. La persona sabe afirmarse, concentrarse y elevarse. Es una manera de decir: voy hacia lo Superior, ahí me quedo, en silencio, más allá del tiempo y el espacio, y reposo en ello. Es un momento de contacto con planos universales de conciencia, con aquello inmóvil y eterno. Es un momento para sentirse plenos, llenos del Sí Mismo. Podríamos decir que así se manifiesta la respiración en meditación. En cuanto al arte de la ayuda, esta conexión facilita que tal arte fluya pleno, con conciencia de un plano espiritual sereno de fondo.

2. Forzada, rígida, reteniendo el aire por la fuerza. La persona tiene dificultad en soltar, se queda adherida a lo que tiene, incluso cuando eso lo daña o le hace mal. Está llena, asustada, inhibida y paralizada, como si creyera que tiene que enfrentarse siempre a un enemigo, y para ello sería bueno concentrar fuerzas. Tiende a quedarse en situaciones que no le sirven, a quedarse con cosas inútiles. En cuanto al ayudador, no le es posible entregar con generosidad; más bien retiene con avaricia. El ayudado, por su parte, está tan lleno que hay poco espacio para que entre algo nuevo.

3. Cuando la apnea llena es inexistente, indica una posible dificultad en confiar en dimensiones que van más allá de lo personal. En el plano psicológico, señala una limitación para utilizar lo que se toma. El aire se exhala inmediatamente sin los beneficios físicos y psicológicos del instante de plenitud de oxígeno y energía. Es un deshacerse prematuro de la energía, de lo que se tiene y sirve. En cuanto al ayudado, no sabrá retener lo recibido, asimilarlo, hacerlo propio. Y en cuanto al ayudador, esa ausencia de pasaje por su centro inmóvil y silencioso lo arroja a la acción sin un sostén profundo.

La relación con el vacío

L**a suspensión vacía** puede tener tres modalidades:

1. Sana, gozosa y natural. La persona es capaz de estar dentro de sí, profundamente en paz, sabe vaciarse y quedar receptiva para acoger dentro de sí fuerzas y energías más sutiles. Es el momento de recogimiento, de vaciamiento, es hacer lugar para ser llenado desde lo alto en todos los niveles, con nuevas intuiciones y energías. Quien respira de esta manera será capaz de ser ayudado porque sabrá vaciarse para recibir lo nuevo; y como ayudador, al gozar del vacío, podrá ayudar desde su visión transpersonal,[28] hacer lo necesario, sin esperar recompensas ni resultados.

2. Forzada, apretada, demasiado larga. La persona desea quedarse dentro de sí, sin contacto con el mundo, alejada del mundo. No quiere inspirar, evita el tomar y prolonga su soledad. El ayudado padece una especie de autismo, de rechazo al mundo y a sus contenidos; desea estar vacío, lo cual impide que la ayuda le llegue. El ayudador, por su parte, tiende a retraerse en soledad, impedimento éste para que su acción salga al mundo. "No te quiero, quiero estar solo, quiero la nada", serían las palabras. Llegando al extremo, podríamos decir que hay un no a la vida, un "no quiero vivir", a diferencia de la retención alta, llena, donde hay un no a la muerte, un "no quiero morir". Ambos no, a la vida y a la muerte, son básicamente lo mismo.

3. Cuando la apnea vacía es inexistente, indica el miedo al vacío, a la soledad, a la muerte. Es el miedo al mundo interno sin movimiento. El ayudado rechaza la ayuda porque no sabe crear el vacío, el espacio donde esta ayuda pueda penetrar. Para el ayudador, esta incapacidad de interiorización, de silencio, impide la relajación de los contenidos de la personalidad, el vacío creativo desde donde pudiera surgir lo nuevo. Y la verdadera ayuda renovadora nace del silencio de lo viejo.

28 Transpersonal: enfoque filosófico de una psicología que apunta a que los seres humanos trasciendan el sentido individual o personal y logren acceder a una conciencia mayor.

Movimiento saludable

¿Cómo sería entonces una respiración sana y libre?

Dejamos entrar al mundo dentro de nosotros al inspirar, nos elevamos y nos llenamos con lo Superior, en la suspensión llena; luego damos todo lo que tenemos, nos expresamos en el mundo, soltamos todo lo que no necesitamos, en la espiración; y nos quedamos en silencio, vacíos, humildes esperando recibir lo Superior dentro de nosotros, en la suspensión vacía. Nuevamente inspiramos el mundo, lo asimilamos, nos enriquecemos con él, para quedarnos llenos y silenciosos, y luego nos desapegamos de todo, entregamos y quedamos vacíos nuevamente. Este ciclo respiratorio es el juego de dar y recibir en el mundo, y de permanecer –lleno y vacío– en los momentos inmóviles, preludiando el vaciarse y el llenarse.

De modo que la respiración nos podría enseñar a nacer y morir en cada ciclo de inspiración-espiración. Veintidós mil son, más o menos, las respiraciones que hacemos en un día; de modo que tenemos veintidós mil posibilidades, cada día, de nacer, de empezar de nuevo, de llenarnos de vida y del mundo, al inspirar; y de morir, de vaciarnos, de quedar limpios para llenarnos de lo nuevo, al espirar. Éste es el mensaje profundo que nuestra biología nos ofrece, a cada instante, si la dejamos operar libremente sin interferir.

Esta lectura simbólica de la respiración que proponemos apunta a comprender mejor y a integrar en nuestra conciencia la estrecha unidad que hay entre el cuerpo físico y los otros niveles de nuestro ser. *Así como arriba, así abajo; así como en el cuerpo, así en el alma*. De modo que armonizar la respiración es también un modo de armonizar nuestra vida psíquica, y al armonizar nuestra vida psíquica, actuamos, al mismo tiempo, sobre el cuerpo físico y sobre la existencia en sentido amplio.

Capítulo 7
Dinámica del vínculo ayudado-ayudador

La interdependencia y la interdeterminación son características de las relaciones no sólo humanas sino de las relaciones entre todos los seres del universo. Muchos han comprendido y transmitido la idea de profunda interconexión entre las cosas, los procesos, los fenómenos. El llamado "efecto mariposa" alude a que todo acto, por más pequeño o ínfimo que sea o parezca, tiene su efecto más cerca o más lejos en el tiempo y/o en el espacio: *el aleteo de una mariposa aquí puede determinar un movimiento de olas allá*. Y también las tradiciones espirituales y la física cuántica nos ilustran acerca de estos conceptos. Nos vamos a inspirar en esta visión de interconexión sutil entre las partes del todo y así observar la relación de ayuda desde este punto de vista.

Somos seres interdependientes

Como seres humanos dependemos de la ayuda de otros. No hay manera de sobrevivir en ningún plano, material, emocional o mental, de no haber otros con quienes interconectarnos, de quienes recibir el alimento, el soporte emocional, el lenguaje, los estímulos para desarrollar nuestros recursos internos.

Aunque hablamos de ayudado y ayudador, éstos son dos momentos, dos aspectos, sólo artificialmente separables, en el vínculo entre las personas. Lo fundamental es comprender la interdependencia existencial y la interdeterminación inherentes al par compuesto por ayudador y ayudado.

Los extremos se tocan

Dice el Kybalion[29] en el principio de polaridad:

29 *El Kybalion*, Edaf, México, 1983.

> *Todo es doble, todo tiene dos polos; todo, su par de opuestos; los semejantes y los antagónicos son lo mismo; los opuestos son idénticos en naturaleza, pero diferentes en grado; los extremos se tocan; todas las verdades son semiverdades; todas las paradojas pueden reconciliarse.*

Podemos utilizar el símbolo del Tao[30] para ver la inseparable comunión entre los dos polos de la energía. En el gráfico del yin - yang se ve una unidad constituida por dos círculos, uno blanco y otro negro, que tienen en su centro un punto del color opuesto. Significa que en el interior de cada uno de ellos se halla el otro. Asimismo, el blanco y el negro son fácilmente reconocibles como diferentes. En efecto: no estamos hablando de un gris, sino de un blanco y un negro que juntos hacen la Totalidad.



Así es como el ayudador y el ayudado, también, constituyen una unidad con dos extremos bien diferenciados, y puede descubrirse, en el interior de cada uno de ellos, la energía del opuesto. Ayudador y ayudado son dos lugares de un mismo movimiento en el cual el primero recibe ayuda en el mismo momento que la da y el segundo da cuando recibe.

Colaborar con "lo otro"

De la misma manera en que dependemos de la asistencia de otros para poder desarrollarnos, también necesitamos colaborar con "lo otro" para poder crecer. *Lo otro* podrán ser seres humanos, plantas, procesos, instituciones. Quien no colabora con el mundo, de alguna manera, pierde parte del sentido de la existencia, de su humanidad. Esta contribución es

30 **Tao**, de la antigua filosofía china, significa algo así como el camino o el método.

ayuda y es un proceso de beneficio mutuo: no sólo sirve a los otros, sino principalmente a quien se está brindando, porque de esa manera se realiza como ser humano.

Todo lo que doy, a mí mismo me lo doy, reza el Curso de Milagros.[31]

Como ya dijimos, para poder ayudar, primero tenemos que haber recibido y tomado. Sólo entonces sentimos la necesidad y la fuerza de ayudar a otros. Quien recibió de otros lo que desea o necesita se siente agradecido y quiere retribuir la ayuda recibida. Se hace consciente de la necesidad de ayudar. Porque es en relación con el otro que podemos reconocer quiénes somos existencialmente; y es en nuestra actuación en el mundo donde nos podemos realizar como seres humanos concretos, expresar el Ser que somos.

Lo que primero recibimos es la vida misma, a través de nuestros padres. Y durante toda nuestra corta o larga vida, permanentemente seguimos recibiendo ayuda. La ayuda es un alimento.

No sólo la comida constituye nuestro alimento; también lo es el aire que respiramos, las impresiones que tomamos, el tipo de vínculo que establecemos con los otros, con el conocimiento, con el arte. Si pertenecemos a un ambiente de violencia, nos nutrimos de violencia; si somos violentos, esparcimos en el mundo nuestra violencia. Si generamos aceptación y reconciliación, eso irradiamos junto con el aire que se respira a nuestro alrededor. Cualquier pensamiento o sentimiento que vivimos se irradia y se convierte en alimento para el mundo. Las impresiones que generamos y que nos rodean son un alimento más invisible, pero más potente que los visibles, porque nos penetran y los irradiamos, queramos o no, sepamos o no.

¿Qué es lo que estamos alimentando en nuestras vidas?

> *El viejo cacique de una tribu estaba teniendo una charla acerca de la vida con sus nietos. Les dijo: "Una gran pelea está ocurriendo en mi interior y es entre dos lobos. Uno de los lobos representa la maldad, el temor, la ira, la envidia, el dolor, el rencor, la avaricia, la arrogancia, la culpa, el resentimiento, la inferioridad, la mentira, el orgullo, la competencia, la superioridad y la egolatría. El otro, la bondad, la alegría, la paz, el amor, la esperanza, la serenidad, la*

31 *Un Curso de Milagros*, Editorial Foundation for Inner Peace, USA.

humildad, la dulzura, la generosidad, la benevolencia, la amistad, la empatía, la verdad, la compasión y la fe. Esta misma pelea está ocurriendo dentro de ustedes, y dentro de todos los seres de la tierra". Lo pensaron por un minuto y uno de los niños le preguntó a su abuelo: "Abuelo, dime:¿cuál de los lobos ganará?". Y el viejo cacique respondió simplemente: "el que alimentes".

La ayuda mutua

Como dice Oscar Adler,[32] *cada vez que inspiramos, el universo entero espira dentro nuestro; cada vez que espiramos, el universo entero inspira nuestro aire*. Podemos afirmar, entonces, que en todos los vínculos con todas las cosas, hay una interacción recíproca y una relación de ayuda mutua. De esta manera, la relación de ayuda se plantea como un acto de efectos múltiples y de alcances insospechados.

El acto de la ayuda es un acto supremo que tiene que ver con la fraternidad, la solidaridad y el amor. Lo que fundamentalmente puedo hacer cuando quiero ayudar a alguien, es acompañarlo en lo que está experimentando. Acompañar es también un arte, y en lo que a la ayuda concierne, es lo más difícil. Como siempre, lo más difícil es lo más simple, y a la inversa: lo más simple es lo más difícil. Nos cuesta más simplificar que complicar. Es muy común que hablemos de más, que intentemos hacer más cosas, que nos parezca poco lo que estamos dando.

El vínculo ayudador-ayudado puede tener distinto nivel de profundidad, de riqueza, de conflicto, de apertura o de enfermedad, según sea el nivel de Ser[33] de quienes participan y el nivel que adquiere el vínculo que establecen.

32 Oscar Adler, *La Astrología como Ciencia Oculta*, Editorial Kier, 1988.

33 **Nivel de Ser:** "El Ser atrae la vida", dice el Sr. Gurdjieff: las personas somos atraídas y atraemos a otras personas, circunstancias, hechos, según nuestro propio *Nivel de Ser*. Es así que hacemos nuevos amigos y nos alejamos de otros, nos suceden determinados eventos y no otros, según el nivel de vibración de nuestro Ser, generalmente inconsciente.

Ser un espejo

Hay una historia que cuenta por qué Dios creó a la mujer. Porque vio que el hombre, si bien bello y perfecto, adolecía de dos defectos básicos: uno de ellos, la tendencia a envanecerse y, el segundo, la ignorancia de sus verdaderos talentos. De modo que, para completar la obra de la creación del humano, era necesario un espejo –el otro– que le devolviera su imagen. De esa manera el hombre no podría dejar de ver sus propios defectos ni tampoco sus virtudes, porque los vería en el otro.

Una de las ayudas que podemos brindarnos los unos a los otros es la de ofrecernos la mirada de un espejo. Un espejo puede reflejar mejor cuanto más limpio esté y cuanto más puro sea el material con el cual fue construido. Un acompañamiento será más limpio cuanto más consciente sea la persona que acompaña y cuanto más fielmente pueda devolverle a su acompañado la imagen real de sus valores y potencia. Y ser más consciente implica también saberse sólo un espejo; ni más ni menos. El espejo *no hace* nada y, sin embargo, está allí para que ocurra algo. Por supuesto, nosotros no somos un trozo de cristal; en todo caso, somos un espejo con vida propia, o como el espejo de la madrastra de Blanca Nieves: a veces, mostramos lo que el otro quiere ver y, otras, justamente lo que el otro *no* quiere ver; o bien descubrimos otras caras que se vislumbran detrás de la aparente. El otro nos muestra nuestras miserias y también nuestras virtudes, que a menudo las tenemos ocultas. Cuando rechazamos algo del otro, hemos de preguntarnos qué es lo que estamos viendo en el otro que rechazamos de nosotros mismos. Y cuando admiramos y envidiamos a otro, preguntarnos por nuestros propios talentos que no reconocemos.

Estar con

Se trata de simplemente estar. Acompañar con presencia, incluso a distancia. Con palabras o sin ellas. Es hacer lo necesario. Y es poner al otro en el centro de nuestra mirada sin dejar de mirarnos a nosotros mismos. Es saber reconocer su existencia, su potencial y sus dificultades, así como reconocer nuestro potencial y nuestras dificultades; y aprender a estar ahí, juntos, dispuestos a acompañar su próximo paso evolutivo, así como él/

ella lo quiere y/o necesita. Sin presiones ni imposiciones mutuas. Sin heroicidades. También saber negarnos si no estamos a la altura de lo que se requiere, o no podemos o no queremos hacerlo, o está en contradicción con nuestros valores y nuestra ética.

Tres errores

Uno de los primeros riesgos del vínculo que abordamos, estemos en uno u otro rol, es el de creernos mejores o peores que el otro, en lugar de comprender la profunda y básica igualdad y hermandad entre todos los humanos; comprender que básicamente el vínculo que establecemos es de ayuda mutua.

Cuando nos creemos superiores, nos investimos de poder sobre la vida del otro, de su cuerpo, de su alma. Cuando nos creemos inferiores, nos posicionamos bajo el dominio de otro, le otorgamos poder sobre nuestra vida, no asumimos la responsabilidad que nos cabe de cuidado de nosotros mismos. Esta es la distorsión de la potencia. Una enseñanza[34] sostiene que hay tres "pecados"[35] contra la potencia: la omnipotencia, la impotencia y la prepotencia.

- **Omnipotencia**: el "pecado" de sobredimensionar nuestro poder, de asumir culpas y responsabilidades que no nos corresponden, de desconocer los propios límites, de creernos más fuertes o capaces de lo que realmente somos.
- **Impotencia**: el "pecado" de escatimar nuestro poder, de depositarlo en otro ser humano tan falible como nosotros, de tomar sus palabras como ley indiscutible y sacrosanta y permitir que nos domine, renunciar a nuestra potencia, ceder nuestra responsabilidad, creernos más débiles de lo que verdaderamente somos.
- **Prepotencia**: el "pecado" de creernos con derecho de imponer nuestra voluntad a los demás avasallando la suya, de creer que es justo dominarlos, sojuzgarlos y hacer valer nuestra fuerza sobre ellos, de vivir como si nuestros deseos fueran órdenes que otros deben obedecer, de

34 Inspirado en las enseñanzas del rabino Ruben Nisenboim, Buenos Aires, 2007.
35 Entendiendo pecado como ignorancia, errar en el blanco.

pretender que nuestras palabras sean las únicas verdaderas y que no pueden ponerse en duda, de subestimar cualquier otra razón que se oponga a la nuestra.

Estas distorsiones de la *potencia* se presentan frecuentemente en el vínculo ayudador-ayudado y las seguiremos explorando.

En el proceso del encuentro y despliegue del vínculo entre las personas, se van desarrollando ciertos recursos y cualidades en ambos participantes, con los cuales la relación de ayuda se enriquece, y sin los cuales se empobrece. De las actitudes que empobrecen y de aquellas que enriquecen hablaremos más adelante.

Nuestra propuesta es cultivar la actitud que nos permita estar con el otro, recibir al otro tal cual es, sin juicio, sin prejuicios. Respetar la experiencia del otro tal cual es, no interrumpirla, no juzgarla ni interpretarla. De esta capacidad, así entendida, de estar con el otro, deviene una verdadera curación y regeneración para ambos participantes de la relación.

En los próximos capítulos trataremos separadamente ambos roles, ayudador y ayudado, sabiendo siempre que son inseparables, que cada uno de ellos determina y es determinado por el otro, que el vínculo entre ambos es algo nuevo y distinto, que influye tanto en la transformación del Todo como en la de sus partes.



Capítulo 8
El ayudado

En esta obra, que está dirigida especialmente a los ayudadores, comenzaremos por indagar más profundamente el lugar del ayudado, ya que quien no supo tomar, no sabrá dar. Ningún ayudador puede serlo, si no es capaz de ponerse también en el lugar de ayudado: es decir, si no supo pasar por la experiencia de tomar la ayuda, agradecerla y compartir su aprendizaje con los otros.

El arte de tomar la ayuda

Llamamos "ayudado" a la persona que se coloca en el lugar de recibir, de quien está dispuesto a cambiar, a aprender, a curarse. Está en el lugar del que necesita algo y lo pide, y se puede ubicar en el centro de la atención del otro para recibir lo que necesita.

Para aceptar la ayuda es necesario contar con humildad, apertura y reconocimiento del poder del otro y del propio. Dejarse tocar profundamente por éste, sea físicamente, como en el caso de un masaje o una operación, por ejemplo; emocionalmente, para percibir la resonancia y permitir el fluir de los sentimientos; o mentalmente, para lograr que se le abra la visión y se le aclare el panorama.

Dejarse ayudar es saber dejar entrar al otro dentro de sí y responder a su influencia con creatividad propia. No es, por lo tanto, una actitud pasiva, sino, también y principalmente, activa y responsable.

Para usar una metáfora: aceptamos la fecundación y desencadenamos dentro de nosotros un proceso de creación individual en respuesta a la fecundación.

Asimilar, digerir, hacer propio, responder, crear, expresar, son palabras que podemos asociar al lugar del ayudado.

Así, el ser ayudado también es un arte.

Guía para la reflexión

¿Quién me ayudó en la vida?

1. Te proponemos una reflexión guiada: el ejercicio se desarrolla en tres tiempos. Haz una primera lista espontánea, sin orden cronológico, de las personas que más te ayudaron en la vida. Y luego haz otra lista, en orden cronológico, de las personas que recuerdas que te ayudaron en las distintas etapas de tu vida, durante los primeros 7 años, y así yendo de 7 en 7, hasta tu momento actual. ¿Quién te ayudó desde tu nacimiento hasta tus 7 años? ¿Y de los 7 a los 14? Y así sucesivamente. No es necesario que escribas demasiadas personas por etapa, ni que seas muy minucioso. Luego, cuando hayas completado las dos listas, sigue leyendo para continuar el trabajo.

2. Escribe, al lado de cada persona mencionada y listada,
   - De qué manera te ayudó esta persona.
   - Por qué consideras que fue ayuda.
   - Cómo o por qué te sirvió.
   - Saca tus conclusiones sobre qué es lo importante para ti respecto de la ayuda.

3. Te proponemos otras preguntas, cuyas respuestas pueden aportarte una mayor elaboración del tema:
   - ¿Cómo está distribuida la ayuda que recibiste con respecto a los sexos: fueron más mujeres o varones? ¿Tiene esto algún significado para ti?

     Para algunas personas hay mucha diferencia respecto de cuánto y cómo recibieron ayuda de los distintos géneros. A veces se observa que la ayuda recibida del varón tiene características de guía, o sostén, y la ayuda recibida de la mujer, de nutrición o protección. O todo lo contrario.
   - ¿Cómo es para ti? ¿Cómo se relaciona esto con aquello que recibiste de tus padres? A veces, también se observa largo tiempo de recibir ayuda más de un género que del otro. ¿Puedes observar en tu historia y ver cómo sucedió y de qué dependía? Si has recibido muy poco de uno de los géneros,

¿puedes relacionarlo con tu historia familiar? ¿Y con tu problemática actual con ciertos vínculos? El abordar este tema puede resultarte útil para la comprensión de tu relación con el varón y la mujer.

- ¿Hay algunos períodos de tu vida en los cuales recibiste más ayuda que en otros?

  Hay momentos y etapas en las cuales estamos muy abiertos para recibir ayuda, y un cierto tipo de ayuda, y otras etapas en las cuales estamos digiriendo lo recibido, o nos cerramos al mundo externo por algún motivo. Observar en tu vida este aspecto puede ayudarte a reconocer esta oscilación entre recibir y digerir lo recibido, y cómo es tu ritmo de elaboración.

- ¿Cómo te encuentras en este momento con respecto a los ayudadores de tu vida? ¿En paz, en conflicto, en contacto?

  Con esta pregunta puedes explorar qué te sucede con respecto a la gratitud, la entrega, el apego, el resentimiento y el perdón, la distancia forzada que a veces ponemos con quienes nos ayudaron para poder separarnos de ellos, por ejemplo. Si bien constituye una buena resolución la de estar en paz y agradecidos para con quienes nos han ayudado, también es una valiosa parte del camino reconocer con sinceridad cuál es nuestra situación interna, la verdadera, no "la ideal" o ilusoria: **aceptar la que es**, aunque no sea muy agradable. A veces, nos imponemos un decreto, por ejemplo, de perdón o gratitud, que no se corresponde con nuestra real posibilidad y simplemente constituye una pretensión falsa. Si nos damos cuenta de que hemos quedado resentidos, por ejemplo, ello puede abrirnos a la necesidad de aclarar algún tema, a facilitar un encuentro con alguien para conversarlo u otra acción oportuna. Darnos cuenta de que nos quedamos apegados y sin poder tomar distancia de quienes nos ayudaron en un momento o de que por motivos nimios a veces estamos imponiendo una distancia, puede llevarnos a destrabar alguna situación pendiente, que como tal, pesa en nuestra conciencia.

Las interferencias para recibir ayuda

Es interesante observar que, aun cuando aparentemente pedimos ayuda cuando suponemos que la necesitamos y la queremos recibir, muchas veces no nos es fácil tomarla y hacerla propia. ¡Qué ironía!, ¿verdad? Por eso, describiremos algunas actitudes y conductas que, de cualquiera de las dos partes, dificultan, evitan o distorsionan la ayuda real.

Hablaremos ahora de las interferencias del ayudado. A estas interferencias las llamamos también "trampas", ya que se constituyen como zancadillas con las cuales tropezamos en el proceso de la ayuda.

Decimos que el ayudado "hace trampa" cuando hace un falso pedido de ayuda, o sea, no la quiere aunque la pida, o bien no da el paso necesario y activo para tomar lo que se le da, no se apropia de lo que recibe y no actúa en consecuencia. Y esta resistencia a la ayuda, al crecimiento, puede tomar diversas formas, algunas de las cuales describiremos a continuación.

Ubicarse como niño pequeño

El ayudado busca protección y consuelo y tiende a rehuir la responsabilidad con respecto a su vida. Lo vemos en miles de pequeños detalles donde podemos reconocernos; por ejemplo, al confiar por completo en la palabra del médico, del abogado ¡y hasta del plomero! Hay una actitud infantil, una especie de confianza ciega que a veces proviene de la inseguridad en el propio criterio, de la pereza para activarse, de la ilusión de que los otros son grandes y saben y, por lo tanto, podemos desentendernos y delegar. Nace así una tendencia a depender totalmente del otro para tomar decisiones. El dicho popular "la salud es demasiado importante como para dejarla en manos de los médicos" o "la economía es demasiado importante como para dejarla en manos de los economistas", y así sucesivamente, seguramente ironiza sobre la tendencia infantil o cómoda de los adultos de depositar su vida en manos de otro ser humano que, por lo demás, es tan falible como él mismo.

Somos "niños" cuando nos "dormimos" creyendo que estamos protegidos por otros, que el otro se interesará por nosotros y por nuestro bien mejor que nosotros mismos; le entregamos nuestro discernimiento y nuestra percepción; imaginamos que ser guiados por el otro es lo mejor que nos puede pasar. Sin embargo, lo que en verdad ocurre es que perde-

mos nuestro poder y nuestra dignidad a cambio de un beneficio ilusorio que finalmente nos deja frustrados.

Guía para la reflexión

Observemos en nosotros mismos esta tendencia a jugar un papel infantil y descubramos otras situaciones en las cuales nos ubicamos como niños, ya sea intencionalmente o sin darnos cuenta; prestemos atención al tipo de poder que deriva de ser niño y el que deriva de ser adulto. Registremos el sabor interno que nos queda luego de actuar de una o de la otra manera. Por ejemplo: reparemos en cómo nos sentimos cuando obtuvimos algo gracias a una rabieta y cómo cuando formulamos un pedido franca y directamente.

Intentar complacer

El ayudado trata de seducir y agradar a toda costa. Por distintos motivos u objetivos, por vanidad o por miedo a que el ayudador lo deje o se enoje, por comodidad o deseo de evitar el conflicto, el hecho es que el ayudado intenta complacer al otro. Simula un acuerdo que no comparte, da la razón al ayudador aunque no lo crea, responde como si fuera valioso lo que ha recibido aunque no lo sienta. Está imposibilitado interiormente para pensar y actuar con sinceridad, para plantear lo propio. Trata de apaciguar a la autoridad, de "comprarla" con halagos, sumisión y obediencia. Así es evidente que no puede tomar lo que necesita, pues en primer lugar está su necesidad de ser aprobado y todas sus otras necesidades quedan supeditadas a ella.

Guía para la reflexión

¿Reconoces en ti algo de esta actitud? ¿Puedes reconocer si tratas de complacer a quien te está ayudando? ¿Por qué crees que lo haces?

Traer todo "cocinado"

El ayudado necesita demostrar su inteligencia, o su autonomía. Pero, sobre todo, necesita cerrarse a potenciales nuevas ideas o maneras de mirar, como si el equilibrio logrado fuera tan frágil que no se permite dejar entrar nada nuevo que pueda alterarlo. El paciente trae a la terapia todo elaborado, casi sin dejar un resquicio donde pueda aparecer algo que le desordene el cuadro que se ha hecho; lleva al médico todos sus síntomas aprendidos en Internet e interpreta su enfermedad mejor que el médico; el alumno se presenta con todo aprendido y poco espacio para aprender algo nuevo. Es una *contra dependencia* con la cual se trata de ocultar la gran dependencia que se vive por dentro. Hay, también, una incapacidad de confiar de verdad en el otro, por miedo a ser heridos o mal guiados, y que puede convertirse en una obsesión por controlarlo todo.

> *Guía para la reflexión*
>
> ¿Reconoces en ti algo de esta actitud? ¿Puedes ver otras motivaciones para "llevar todo cocinado" a tu terapeuta, médico, profesor, grupo de estudio, de colegas u otros?

Mentir y enmascararse

A veces, la persona va en busca de ayuda con una máscara puesta, como si tuviera que esconder algo. No logra sincerarse, necesita representar una y otra vez el mismo papel, de empresario exitoso, por ejemplo, de madre sacrificada o de mujer libre de prejuicios. Al ocultarse detrás de un rol, el ayudado pierde tiempo y no recibe la ayuda que necesita. Nunca es la máscara la que necesita ayuda, en tal caso necesita ayuda para quitársela. Y, en efecto, ello sucede, a veces lentamente, a veces de golpe, cuando la persona se abre frente a un grupo, en una sesión de terapia, o con un desconocido charlando en un tren.

Cuando hablamos de mentir, no nos referimos sólo a decir mentiras obvias o a decir cosas que no son verdad. Otra de las formas que tiene la mentira es cuando hablamos de ciertas cosas como si supiéramos, cuando damos opiniones sin saber, cuando pretendemos tener "LA" verdad. También mentimos cuando exageramos, haciendo que nuestra vida parezca más dramática e importante o cuando negamos lo que hay. Y

cuando hablamos con absolutos: "siempre", "nunca", o cuando decimos "yo nunca miento".

> *Guía para la reflexión*
>
> ¿Reconoces en ti algo de esta actitud? ¿Cómo y con quién mantienes máscaras protectoras? ¿Qué te mueve a mentir y crear un personaje lejano de tu verdad?

Ubicarse como víctima

Este tema lo desarrollaremos mejor en el próximo capítulo, sobre el ayudador. Aquí podemos señalar que es muy común que el ayudado se coloque en el lugar de "pobre de mí" o "yo hago todo bien y mira lo que me pasa". La ganancia de ponerse en víctima, cuando el otro "se lo cree", es imaginar que no somos responsables y que la culpa es de los otros. Y, por lo tanto, el mundo está en deuda con nosotros, y nosotros no somos responsables de nada. Esta dinámica debe ser descubierta para poder acceder luego a una ayuda real, en la cual quien busca ayuda, pueda sentirse simultáneamente necesitándola y digno de recibirla.

> *Guía para la reflexión*
>
> ¿Reconoces sentirte o "hacerte" un poco la víctima? ¿Con quién? ¿Respecto de qué? ¿Qué esperas obtener con ello? ¿Lo obtienes?

No escuchar

Es curioso cómo muchas veces pedimos compañía o ayuda y cuando éstas llegan –probablemente de manera diferente de la esperada– no las queremos aceptar. No nos dejamos acompañar; aparentemente queremos otra mirada pero, cuando nos la presentan, la rechazamos y volvemos a confirmar una y otra vez la propia versión.

Es el temor a abrirse de verdad al otro. Una nueva opinión, una nueva relación, nos obliga a cambiar, a re-posicionarnos en la vida. Y esta trasformación no es fácil; implica, a veces, todo un movimiento concreto de

separaciones, definiciones, compromisos, que nos asustan por su dimensión; entonces, sucede que abrimos la mano para pedir pero la cerramos cuando algo está llegando a ella.

> *Guía para la reflexión*
>
> ¿Te reconoces en algún aspecto de esta actitud? ¿En tu miedo a escuchar lo que no quieres oír? ¿Cuándo? ¿A quién estás rechazando *hoy*, que te quiere ayudar o que está dispuesto a darte una mano?

Confundir y confundirse

Hay en el ayudado una intención –inconsciente la mayor parte de las veces– de confundir y de confundirse. Parece raro, ¿verdad? La persona va al médico, al psicólogo, al profesor, con la intención de escuchar, curarse, aprender, entonces, ¿cómo vemos con tanta frecuencia esta actitud en el ayudado? Nuevamente, es el miedo a ver claro, a tener que enfrentarse con su realidad y actuar en consecuencia. La "técnica" es, a veces, una excesiva elucubración, innumerables interpretaciones que aparecen como torrente y que confunden, o entretienen, desviando la atención a temas laterales, lo cual inhibe la capacidad de focalizar lo temido. Otra "técnica" para confundir es hablar mucho, contar muchos detalles, de modo que los contenidos temáticos son periféricos y tangenciales, confundiéndonos respecto de cuál es el problema que estamos tratando de enfrentar.

> *Guía para la reflexión*
>
> ¿Reconoces en ti estas maneras y/u otras de confundirte y confundir? ¿Qué es lo que buscas con ello? ¿Cómo te sientes luego?

Competir

En vez de confiar y entregarse conscientemente, el ayudado entra en un juego interno donde trata de probar y probarse que es mejor que el ayudador. Lo ve como a un enemigo, o un contrincante; y en esa lucha, muchas veces oculta para ambos, se pierde la capacidad de abrirse y sentir

la cercanía necesaria para que fluya la ayuda. En lugar de tomar lo que le sirve y desechar lo que no le es útil, establece una contienda en la que debe haber un ganador y un perdedor. Es muy difícil competir con amor, y es imposible ayudar sin amor; y el ayudado, a veces con la complicidad inconsciente del ayudador, ocupa mucho tiempo y espacio en una dinámica para determinar quién es mejor, con la consecuente sensación de frustración para ambos.

> *Guía para la reflexión*
>
> ¿Cuándo y con quién de tus ayudadores entraste en competencia? ¿Recuerdas si tu manera de competir era abierta o solapada? ¿Cuál fue, o es, el efecto en ti, de competir con alguien de quien esperabas o esperas ayuda?

Impotentizar

Esta es una trampa más habitual de lo que podríamos creer. Se trata de la persona que va jugando a eliminar ayudadores o terapeutas, uno tras otro, como si lo que necesitara fuera probar, con todos los medios a su alcance, que el ayudador no es el apropiado, no puede, no sabe, se equivoca. Invierte su energía en demostrar lo pobre, lo inadecuado, lo inoportuno, de la ayuda recibida. Es una forma de decir "a mí nadie me puede ayudar" y de instalarse en ello como en una fortaleza. Hemos visto a personas que lo decían con orgullo, como si el ser "inayudable" fuera un mérito o se alegrara de demostrar cuán estúpida es la humanidad.[36]

> *Guía para la reflexión*
>
> ¿Reconoces en ti la tendencia a impotentizar al otro, sobre todo en una relación de ayuda? ¿Cuáles te parecen que son tus motivos ocultos para hacerlo? ¿Puedes ver qué ganas y qué pierdes con esta actitud?

36 Quizá se trate de "los que fracasan al triunfar", de los que habla Freud para describir a aquellos pacientes que no pueden beneficiarse con el tratamiento psicoanalítico.

Reflexión sobre las interferencias en general

En realidad, todas estas actitudes son variantes de lo dicho anteriormente: esquiva la ayuda aunque la pida; cuando la recibe no la ve, no la toma, la rechaza; se cierra a nuevas comprensiones, evita hacerse cargo de sus acciones, sentimientos y pensamientos, delega en otro la responsabilidad sobre su propia vida. Por supuesto, muchas, si no todas estas actitudes, suelen ser total o parcialmente inconscientes. Acá no las diferenciamos por el carácter de consciente o inconsciente de su motivación, sino por sus efectos. Luego aclararemos mejor este enunciado.

Cuando el ayudado cae en estas trampas, sucede que, luego de atravesar este tipo de proceso de ayuda, se paraliza en lugar de avanzar. Quizá profundice su desconfianza con respecto a la ayuda, o bien se instale en una ilusión, se pertreche en una opinión o persista en un vínculo tóxico, creyendo que ha logrado algo cuando sólo se desvió de la ruta que lo llevaría a ser ayudado de verdad.

Estar en una relación de ayuda sin abrirse a ella es causa y consecuencia de una visión distorsionada de los vínculos y de su potencial. Por eso, resaltamos la importancia de saber dejarse ayudar.

Parece más natural que el ayudador deba aprender a ayudar, mientras que el ayudado "nace sabiendo". Y en un sentido es cierto: nacemos sabiendo pedir lo que necesitamos, llorar, gritar, patalear hasta conseguirlo o caer exhaustos y sonreír agradeciendo lo recibido. Esta es la experiencia del niño pequeño que todos atravesamos, porque de otra manera no habríamos sobrevivido. No indagaremos aquí acerca de por qué luego perdemos esta capacidad de ser nutridos, de satisfacernos con lo que se nos da y de agradecer; pero sí nos detendremos a señalarlo, para tomar conciencia de nuestra particular situación en relación con esto y para aprender a ser ayudados y entrenar las cualidades que se manifiestan cuando sí podemos ponernos en ese lugar con la actitud correcta.

Cualidades del ayudado

Retomemos la descripción del niño pequeño que siente la carencia –de alimento, de limpieza, de calor, y clama por ella. En ese clamor, hay una **confianza** básica en la vida de que algo o alguien vendrá a colmarlo o a aliviar su dolor. Si esa confianza no existe o se pierde, el niño dejará de

pedir e incluso se dejará morir. Quienes sobrevivimos no perdimos del todo esa confianza de que algún día, en algún lugar, llegaremos a obtener lo que necesitamos. Pero cuando alguien nos quiere brindar su mano, ¿estamos allí para recibirlo? ¿Somos capaces de descubrir que nos ha llegado la ayuda? ¿Tenemos la cualidad de la **adaptación** para aceptarla tal cual nos llega? ¿O no la vemos porque no llega bajo la forma que esperábamos? ¿Seguimos buscando, desesperando y rechazando lo que sí llega?

También, es necesario el **contacto con nosotros mismos**, para registrar nuestras verdaderas necesidades, más allá de las apariencias.

De ahí, la importancia de la **humildad**; por un lado, para aceptar con sinceridad nuestro estado real, nuestras posibilidades, nuestras auténticas necesidades y, por otro, es la humildad la que nos permite aceptar lo que viene, aunque sea distinto de lo que esperábamos que viniera. Dicen que Buda comía lo que caía en su plato. Si caía alegría, comía alegría; si caía tristeza, comía tristeza; si no caía nada, pues aceptaba la nada. ¿Somos capaces de comer lo que cae en nuestro plato?

Es importante también reflexionar sobre el pedido de ayuda. Y sobre cuál es un pedido adulto. A diferencia del pedido del bebé, que es más indiscriminado e indiferenciado, el pedido adulto requiere la capacidad de **discriminación**: ¿estoy pidiendo manzanas a un peral? En ese caso podré pedir toda la vida sin obtener lo que deseo.

Deseo una manzana y me encuentro frente a un peral. Traduzcamos esta imagen a los vínculos entre las personas. Por ejemplo: deseo comunicarme y dialogar y me encuentro con que mi pareja está hace años instalada en el mutismo.

¿Qué puedo hacer en ese caso? Porque aunque el peral se esfuerce, nunca podrá darme manzanas. Mi pareja puede intentar responder a mi deseo porque teme que yo lo deje y me vaya a buscar manzanas a otra parte, o como consecuencia de su sentimiento de culpa o de su deseo de cambiar. Quizá me prometa que un día "podrá darme manzanas". O tal vez quiera hacerme creer que son manzanas lo que me está dando, o yo trate de engañarme creyendo que las peras se parecen a las manzanas. ¿Cuánto tiempo de vida estoy dispuesto a pasar esperando, pidiendo, engañándome, conformándome, protestando?

Puedo quedarme por años enojándome, frustrándome cada vez más, prefiriendo creer que el otro no quiere cuando en realidad no puede, o que

no puede cuando en realidad no quiere. ¡Quizá no está en su índole, en su posibilidad o ni siquiera en su deseo o en su menor intención! En ese caso, ¿tengo derecho a reclamar manzanas al peral? ¿Y de qué me sirve el reclamo?

Entonces, ¿por qué sigo allí? ¿Por qué no me voy? Quizá tema dejar el famoso peral, porque al fin y al cabo no da manzanas pero sus ramas me dan sombra cuando estoy a la intemperie. ¿Y si me alejo del peral y resulta que no hay manzanos en la Tierra? ¿O no los hay para mí? ¿Si me quedo "sin el pan y sin la torta"? ¿Tengo la fuerza para ponerme en marcha hacia lo desconocido, sin certeza de encontrar lo que busco? ¿Tengo ganas, coraje, energía para hacerlo? En síntesis: ¿de verdad quiero tanto las manzanas como para pagar el precio de la incertidumbre, del esfuerzo, de la soledad?

En cada caso, dejar el peral puede representar dejar algo diferente, un terapeuta, un compañero de años, un trabajo seguro pero insatisfactorio. También puede significar dejar una vieja y consolidada imagen de uno mismo o una ilusión que nos sostuvo durante muchos años. O una opinión, una convicción.

El **coraje** de soltar lo conocido y abrirse a lo nuevo, lo incierto, forma parte del arte de ser ayudado.

También forma parte del arte de ser ayudado, el saber **pedir la ayuda allí donde la ayuda pueda estar**, y aceptarla tal cual viene. Tomar lo que sirve y descartar lo que no.

La **constancia** y la **paciencia** son otras de las cualidades necesarias. ¿Puedo tomar la ayuda, aun cuando no vea sus efectos inmediatos? ¿Puedo confiar en los procesos? Pues aunque la ayuda sea eficaz, quizá necesite mucho tiempo para digerirla y hacerla mía. Aquí aparece otra valiosa cualidad del ayudado: la **sensibilidad**. Sensibilidad para percibir cambios sutiles, que indican que algo se está moviendo; **confianza** en el proceso de la vida; **humildad** para aceptar lo que es, por pequeño, corto, sutil que sea. Apreciar un pie que se apoya luego de largos meses de dolor, un instante de espontánea alegría luego de un luto doloroso, una respuesta directa y clara ahí donde había confusión y evasión. Reconocer estos pequeños movimientos es percibir que ha ocurrido un proceso de ayuda.

Sea que esta ayuda se perciba como viniendo de afuera, de un amigo, de un terapeuta, de un libro, o se perciba viniendo desde adentro, siempre será nuestra actitud con respecto a esa ayuda lo que nos transforme.

Por último, y fundamental, la gran cualidad por excelencia del ayudado, como del ayudador, es la **gratitud**. La capacidad de tomar todo lo que nos llega como un regalo, no porque nos corresponda, ni porque lo merezcamos, sino porque tenemos la suerte de que se nos ofrezca, de saber percibirlo, de haber aprendido a tomarlo y también de poder agradecerlo.

Estas virtudes que señalamos como necesarias para el ayudado no tienen el objetivo de apabullarte con exigencias; más bien intentan estimularte a que participes de esta comprensión que queremos compartir: si estás leyendo estas páginas, si estas vivo y trabajas, si has tenido una pareja o aún la anhelas, si has estudiado, si tienes amigos, si amas las plantas o los animales, es que has sabido recibir y tomar ayuda, y has podido poner en práctica, poco más o poco menos, el arte de ser ayudado.

Guía para la reflexión

¿Reconoces en ti las cualidades citadas desde el lugar de ayudado: *adaptación, contacto contigo mismo, humildad, discriminación, coraje, saber pedir la ayuda donde ella está, constancia y paciencia, sensibilidad, gratitud?*

¿Sientes que esto de "pedir manzanas al peral" se aplica en algún momento de tu vida a uno o más vínculos?

a. ¿Puedes verlo en relación con pedir algo de tu cuerpo, de tu mente, de tu energía, de tu sentir?

b. ¿Puedes destrabar esta trampa? ¿Ya lo hiciste? ¿Qué te lo impide si es el caso?



Capítulo 9
El ayudador

Hemos llamado "ayudador" a aquel que se encuentra en el lugar del que ayuda, que colabora, que se predispone a dar su energía, amor e inteligencia al servicio del otro, para así favorecerlo en su vida.

¿Basta la buena voluntad y la buena intención? La experiencia nos dice que no. Desgraciadamente, toda nuestra personalidad mecánica con su sombra y sus velos se pone en juego también cuando deseamos y tratamos de ayudar. En el acto de ayudar se manifiesta la concepción de vida del ayudador, su grado de evolución y de ética.

Guía para la reflexión

Te proponemos un ejercicio para explorar tu manera de concebir la ayuda. Abarca tanto situaciones de ayuda profesional –cuando se actúa como psicólogo, médico, asistente social, educador– como situaciones de la vida cotidiana –cuando ayudamos a amigos, parientes, vecinos o desconocidos, en distintas circunstancias. Lee las preguntas, cierra los ojos y deja que aparezca ante ti la respuesta. Abre los ojos y escribe. Haz lo mismo con cada pregunta.

a. Busca en tu historia un intento de ayudar que sientes ha sido satisfactorio para ti (consulta profesional o ayuda a un amigo o desconocido). ¿Cómo fue? Descríbelo. ¿Por qué crees que fue tan bueno?, desde tu lugar, desde el del otro.

b. Piensa en alguna vez que hayas tratado de ayudar a otro y que no haya resultado, o quizás la consideres tu "peor" acción de ayuda (consulta profesional o ayuda a un amigo o desconocido). ¿Cómo fue? Descríbelo. ¿Por qué crees que fue tan malo o que no resultó?, desde tu lugar, desde el del otro.

El ayudador y su sombra

Entendemos por **sombra** todo aquello que desconocemos de nosotros mismos, que no reconocemos como propio, que actuamos sin darnos cuenta de lo que estamos haciendo, del acto en sí, de su motivación o de su consecuencia.

Describiremos aquellas actitudes y conductas del ayudador que necesitamos revisar para poder actuar más limpiamente en la relación de ayuda.

Estas actitudes y conductas, en las que incurrimos los ayudadores, también son el bagaje de experiencias que nos enseñan. Cuanto más conscientemente las vivamos, más aprenderemos de ellas.

A veces, nos horrorizamos cuando nos damos cuenta de "una metida de pata"; en otras oportunidades, quizá, logramos sonreír con ternura y comprensión; y, también, puede ocurrir que nos cueste percibirlas por el dolor que nos produce reconocernos "dormidos". Nos proponemos describirlas como interferencias, tal como lo explicamos respecto del ayudado, y las llamamos trampas, porque nos atrapan a nosotros, ayudadores, junto con nuestros ayudados, en relaciones distorsionadas. Muchas veces, la relación de ayuda se desvirtúa en una relación de poder y compromisos, que nada tiene que ver con una ayuda verdadera y libre. En los ayudadores, sobre todo los de profesión, conviven el real deseo de colaborar con el prójimo con otros deseos compensatorios que analizaremos a continuación.

La trampa más común para el ayudador suele ser el **creerse superior** al ayudado. Por eso, la primera *realización* es la de saberse un par, un igual. El otro puede tener más o menos estudios que yo, tener mejor o peor vivienda, sufrir de dolores más o menos intensos que los míos; pero, en esencia, los dos somos igualmente potentes, responsables, humanos. Si el ayudador se posiciona como el que sabe y puede, el que decide qué le conviene al otro, y el ayudado como el que no sabe ni puede,"el que es paciente", la ayuda se desvirtúa en sus valores de compartir, de acompañar y de respetar la dignidad de cada uno.

Guía para la reflexión

Al ir leyendo las siguientes "trampas" en las que puede caer el ayudador, te proponemos que, en tu cuaderno, escribas algún comentario sobre cada una de ellas.

a. Si te ha sucedido como ayudador, cuándo, con quién, a dónde te condujo o qué problemas te trajo esta actitud.

b. Si la has vivido como ayudado, cómo, cuándo, con quién.

c. En ambos casos, ¿cuáles fueron las consecuencias de esta experiencia para ti?

¿Cuál tu aprendizaje?

Interferencias del ayudador en el acto de ayudar

Poner al ayudado por debajo de ti, tratarlo como a un inferior, como a alguien más pequeño, incapaz o impotente.

Hay varias maneras de tratar al otro como a alguien que es "menos" o más pequeño; éstas, a veces, tienen el carácter de dulzura y, otras, son maltratos y desautorizaciones, tal como lo vemos a diario en el trato a los menores o de un superior a un subordinado. Describiremos algunas:

a. Protegerlo como a un niño pequeño

Hay un tipo de sentimiento que al ayudador, a veces, le place sentir: una especie de ternura, de benevolencia, de gusto porque el otro se entregue, que esté en sus manos como un niñito pequeño, sentimiento que como también es parecido al amor, engaña al mismo ayudador. Le impide la distancia óptima, queda envuelto en una nube encantadora que le impide discriminar y percibir claramente cuál es la verdadera necesidad del ser humano que tiene enfrente, con toda su dignidad.

Como dice Martín Buber: *el amor no es un sentimiento aunque muchas veces el sentimiento lo acompaña*. Hemos hablado del amor como esencia de nuestro ser; ello es muy distinto de este sentimiento paternal o maternal que puede experimentarse mientras se trata de ayudar.

Esta actitud benevolente es un aspecto de lo que se ha llamado "bondad mecánica": es una bondad automática, que surge de partes mecánicas

de nuestra psique, y que, si bien podría considerarse un aspecto del amor, es un sentimiento que parece bondadoso pero que carece de sabiduría.

La verdadera bondad es aquella que percibe el bien del otro y actúa limpiamente según la percepción de lo que es bueno y necesario en ese momento, aunque parezca duro o poco "amable".

En este desorden es frecuente la actitud exagerada de "contener" al ayudado, que implica no confiar en su potencia, sino creer que uno es el protector que el ayudado necesita. También implica que el otro no es capaz de procesar el dolor, de soportar los choques, conflictos, durezas, que la vida supone. Esto habla de la propia impotencia del ayudador, su fragilidad, que proyecta[37] en el ayudado.

Estar por largo tiempo bajo la influencia de un ayudador de este tipo obviamente no facilita el crecimiento del ayudado. El "juego" en el que queda atrapado el ayudado es el de cumplir con la fantasía de quedarse niño para siempre, de "pedir" indefinidamente y de reclamar el supuesto "derecho" de ser asistido por otro, quien a su vez tendría el "deber" de ayudarlo siempre que él lo requiera o lo necesite.

b. Verlo como "pobrecito": tenerle lástima, compasión mal entendida

El ayudador siente algo que podemos clasificar entre compasión y lástima o piedad. Una consecuencia de esta mirada es la tendencia a consolar, acunar, mimar, en vez de promover, en el ayudado, el descubrimiento de su potencia, su autonomía, su dignidad. Al tenerle lástima, se ilusiona que su propia situación, cuerpo, estado, es mejor que la del ayudado. Se mira a sí mismo, se compara y siente una especie de agradecimiento por la "buena posición" que él sí tiene y el ayudado no. Piensa que sería mejor para el ayudado tener lo que él tiene o es.

> *Hace varias noches que Marisa –masajista– no duerme a causa de su hernia de hiato. Clara va a consultarla, y cuando Marisa descubre en su espalda una joroba, piensa: "¡Pobre! Esta joroba es peor que mi hernia!".*

37 La **proyección** es el proceso a través del cual creemos que lo que vemos o sentimos, pertenece al otro en quien lo estamos viendo, sin percatarnos de que también nos pertenece. Podemos proyectar lo positivo y, entonces, vemos afuera cualidades que no encontramos en nosotros, o lo negativo, y entonces vemos lo malo afuera y no lo reconocemos en nosotros.

El ayudador no está teniendo presente que cada situación, incluso la más difícil, es una oportunidad de trabajar y crecer en conciencia; una posibilidad que, bien utilizada, nos abre al autoconocimiento y a la trasformación.

Cuando el ayudador adquiere la conciencia de que cada cual vive aquello que le corresponde, que no hay condiciones "mejores" o "peores" que aquellas que estamos viviendo, se libera de esta trampa.

La visión de "pobrecito" también implica una forma de alianza o halago de la víctima y oposición al victimario, trampa que abordaremos a continuación.

c. *Mirarlo como víctima o victimario*

El juego de la víctima y el victimario siempre está al acecho.

Creerse víctima es creer que el mundo nos debe algo, que nos ha dado menos de lo que merecemos, o distinto, o peor. Quien está identificado con la víctima, juega a no poder, a no saber, a sufrir pasivamente la fuerza y el poder del otro, del mundo, de la vida. Se coloca en un solo lugar del péndulo, sin percibir su aspecto victimario. La víctima se siente con derecho a exigir, a través de su dolor, de su enfermedad o necesidad. Quien se encuentra frente a alguien en el lugar de la víctima, puede caer en el juego de escuchar una sola campana. O bien se sentirá irritado, molesto, si de alguna manera percibe que es un juego, una manipulación. Esta irritación frecuentemente moviliza también sentimientos de culpa: "¿Cómo me voy a enojar con él que está sufriendo tanto?".

Por otra parte, cuando alguien sufrió concretamente una violencia o injusticia flagrante, es muy difícil no ver al otro como víctima. Aquí es importante reconocer a la víctima real –un niño, una mujer, un perseguido político, un excluido– en manos de abusadores con poder, y diferenciar esta situación de tantas otras relaciones humanas en las que hay paridad. En el caso de la paridad, ubicarse en víctima es una trampa –inconsciente o intencional– que el ayudador puede detectar y ayudar a hacer consciente.

Sin embargo, en situaciones de guerra, de persecuciones, e incluso en el caso de padres o docentes que han abusado de sus niños o alumnos, donde hay claramente un victimario y una víctima del abuso, el

movimiento sanador exige una amplitud de mirada[38] para incluir en vez de excluir.

El movimiento mecánico es el de excluir de nuestra conciencia –de nuestro amor y comprensión– al victimario, con lo cual profundizamos nuestra propia escisión y la de quien estamos ayudando.

Así como es común que nos solidaricemos con el ayudado contra el supuesto "malo", también puede suceder que el ayudador sienta simpatía por el contrincante ocasional de su ayudado,[39] tomando partido por uno mientras excluye al otro.

> *Un terapeuta se siente molesto con ciertas actitudes de su consultante, ya que las considera tiránicas y demandantes. En varias oportunidades se sintió manipulado por ella: un pedido que no pudo rehusar aunque sentía que no correspondía, una confusión con el pago que lo perjudicó y no supo resolver. Cuando la paciente relata las críticas que le hace su pareja, el terapeuta no puede dejar de sentir que "son ciertas", las aprovecha para "su causa", se alía con la pareja y puede mirar sólo una cara de la moneda. Salir del juego en el que quedó atrapado implica desenmascarar esta dinámica y discriminar la parte que le corresponde a cada quien.*

Es fácil para un ayudador caer en esta trampa si él mismo está identificado con la víctima en la vida diaria.

También el ayudador puede sentirse víctima de la falta de reconocimiento del ayudado: "con todo lo que te he dado te vas a otro terapeuta"; o "tanto que me esfuerzo y no 'me' responde". Desde este lugar interior

---

38 Bert Hellinger, psicoterapeuta que introdujo el sistema de Los Órdenes del Amor y las Constelaciones Familiares, aborda este tema de víctimas y victimarios con la comprensión de que ambos están implicados dentro de fuerzas más grandes que los determinan y pertenecen al mismo sistema. La solución está en el reconocimiento mutuo, el respeto y el arrepentimiento o la reparación en el caso del perpetrador. Cuando el victimario se hace cargo de sus actos y la víctima lo puede mirar, prevalece la paz.

39 Freud describió los procesos de **transferencia** y **contratransferencia** que surgen en el vínculo entre analizando y analista, como la proyección mutua de sentimientos, vivencias, expectativas. El paciente transfiere en su terapeuta emociones o figuras primarias de su historia, en general inconscientes. El psicoanalista utiliza la contratransferencia –detecta sus propios sentimientos hacia el paciente– como un recurso para la comprensión y la interpretación. Fuera del ámbito psicoanalítico, el proceso de *transferir* y *contratransferir* también ocurre, por supuesto, porque es un proceso proyectivo que se produce en toda relación humana.

podemos sentir enojo con nuestros ayudados y sentirnos siempre en crédito, debilitados o impotentes.

Ubicarnos en el rol de victimario o de víctima es instalarnos en alguno de estos dos polos de la misma energía, y movernos desde uno de esos roles hacia el otro, es quedar atrapado en un juego sin perspectivas de evolución. El círculo vicioso de Montescos y Capuletos, de masacres y venganzas, muestra que los lugares de víctima y victimario se intercambian fácilmente, perpetúan el conflicto y no resuelven nada. El movimiento realmente amoroso es aquel que permite salir de la trampa de ese juego; la verdadera transformación es liberarse de la dinámica víctima-victimario.

Es necesario que, como ayudadores, nos observemos con atención para ver qué nos sucede cuando nos encontramos frente a un ayudado víctima y cuál es nuestra actitud hacia el supuesto victimario. Observar si tendemos a ponernos más salvadores que nunca, a sentir pena o desprecio, o a enojarnos y maltratarlo.

> *Guía para la reflexión*
>
> ¿Reconoces en ti alguna de estas actitudes? ¿Logras percibir el juego y denunciarlo?

d. *Querer salvarlo, creerse el salvador*

En cada uno de los desórdenes es un peligro no darnos cuenta de que lo único que el ayudador puede hacer es acompañar procesos y que si el ayudado se "salva", es porque ha logrado dinamizar dentro de sí energías curativas y evolutivas. El ayudador puede ser sólo un estímulo de tal despertar y adjudicarse el mérito o incluso la autoría de la curación o del crecimiento del otro, es una apropiación incorrecta del movimiento interno que el ayudado ha logrado hacer.

En cierta medida, es frecuente caer en el "salvador", pues en la base misma del deseo de ayudar está involucrada la aspiración a colaborar con el otro, y de ahí a creer que fuimos el factótum de su evolución, hay sólo un paso. Solamente exento de esta fantasía mesiánica, el ayudador puede dar una verdadera ayuda, en auténtica libertad.

Laura es una "buena alumna", agradecida y obediente. Aunque avanza en el aprendizaje, no reconoce su creciente comprensión de la materia, sino que lo atribuye sólo a la buena enseñanza de Pablo, su profesor. No deja de expresarle permanentemente que "sin él nunca lograría aprobar el examen". Pablo se siente gratificado por la dependencia y admiración de Laura, a tal punto que pasa a depender de su imagen de salvador para apreciarse como ser humano.

Lo que sucede en el caso del "salvador profesional" es que el ayudado reacciona de mil maneras diferentes, todas muy interesantes. Una puede ser la de "¿tú me quieres salvar? ¡Te muestro cómo **no** me puedes salvar!". Y comienza ahí el calvario del salvador. Otra reacción posible es la de la pasividad extrema, y la consiguiente falta de responsabilidad: "tú me salvarás, yo no tengo nada que hacer, basta con que te obedezca, pongo mi vida en tus manos". También aquí comienza un calvario para el salvador. Pero todos los intentos de salvar al otro están destinados a fallar y, tarde o temprano, el ayudador y el ayudado aprenderán la dura lección, la más hermosa y profunda, de que la propia vida está, además de en las manos del Poder Supremo, en las manos propias y nunca en las manos del otro.

e. *Tratar mal al ayudado*

Algunos ayudadores apelan a expresiones irónicas, hasta hirientes, quizás con el objetivo manifiesto de "sacudir" al ayudado, pero que constituyen formas de maltrato, explícitas o encubiertas.

Otra conducta de maltrato ocurre cuando el ayudador descarga sus propios malhumores y frustraciones en la persona que en ese momento depende de su atención: un médico en su paciente, un profesor en su alumno.

Sabrina es enfermera. Ha estudiado con pasión y ama cuidar a los enfermos. Pero hay cierto tipo de internados que la sacan de quicio: son los que preguntan mucho y quieren saber todo lo que les harán. Ella les responde irritada, o no responde. Ellos se desorientan y no comprenden este cambio en su amorosa actitud. Lo que sucede es que esas preguntas la remiten a una vieja inseguridad respecto de su capacidad intelectual. Si Sabrina no elabora esta situación, se contaminará también su parte amorosa, que es la que la llevó a elegir esa profesión.

Si el ayudado acepta un vínculo así, puede deberse a que se encuentra en un momento especialmente vulnerable y necesita de los servicios del primero: un enfermo que depende de la orden de un médico para obtener su medicamento, o un alumno que depende del profesor para aprobar la materia, por ejemplo. También puede ocurrir que ese maltrato sea una escena repetida en la vida del ayudado, por lo cual no la registra. O bien la registra con enojo y se instala aún más en esa dinámica de resentimiento y desconfianza.

Es necesario diferenciar el maltrato de aquella búsqueda intencional de un recurso potente para llegar al ayudado, por ejemplo, cuando el ayudador comunica algo de modo duro, cortante, hasta irónico, pero con clara conciencia de que ésta es la acción correcta en ese momento, y que el dolor sentido por ambos, al recibirlo el ayudado y al emitirlo el ayudador, puede ser factor de transformación para los dos.

f. Juzgar, erigirse en juez del otro, criticar

A veces, el ayudador juzga de manera ostensible, sea en su interior o expresándolo exteriormente, a su ayudado. Por ejemplo, cuando piensa "qué mal que está comportándose" o "¡qué barbaridad!, ¿cómo dijo tal cosa?" o "¡qué bien que estuvo!". Es común que use categorías psicopatológicas o categorías astrológicas que muy fácilmente dejan de ser descripciones neutras para pasar a ser juicios de valor. Otras veces, el juicio es sutil y le pasa desapercibido al ayudador, porque es un sentimiento de aprobación o de desaprobación que surge automáticamente sin llegar a su propia conciencia. "Me gusta o no me gusta, me cae bien o no", esto que hace o dice el ayudado. Es el ayudador, en su trabajo interno, quien debe estar alerta para reconocer en sí mismo esta posible reacción de juicio, para que no le pase desapercibida si se produce. El juicio siempre implica una acusación o una absolución, una asignación de culpa o de inocencia, un tomar partido según la escala de valores, de preferencias, de gustos, del ayudador. El ayudador juzga a su ayudado, y también se juzga a sí mismo: "estuve bien", "estuve mal". Vivir juzgando y juzgándonos es como vivir en un juicio, esperando, con inquietud y desazón, el veredicto.

Cabe aquí notar la diferencia entre el juicio de valor y la natural emoción, alegría o tristeza que –por resonancia y empatía– sentimos y comunicamos a quienes acompañamos.

g. *Evangelizar, predicar, imponer*

Aquí nos encontramos con ayudadores que miran a sus ayudados como alumnos o fieles de una iglesia, a quienes hay que devolverlos al camino recto. Algunas veces, son predicadores compulsivos, otras, parecen apelar a consejos bondadosos – "por tu bien" –. Es fácil caer en esta trampa cuando el que pide ayuda es alguien que se está dañando a sí mismo –con drogas u otras conductas autodestructivas– y el ayudador se siente compelido a presionar, aconsejar y convencer al otro de cómo debe vivir.

La experiencia nos demuestra que esta manera de ayudar es inútil, no fructifica. Por otra parte, esta actitud de creernos los dueños de la verdad, de que nuestra visión es la correcta y por eso la debemos imponer, nos desordena a nosotros mismos como ayudadores.

> *Raúl es un instructor de campamentos para jóvenes, muy apreciado por su responsabilidad y seriedad. Pero en las noches de fogón, cuando se da la charla y el compartir, se despierta su aspecto predicador, abunda en sermones, tal cual lo hacía su padre con él. Y luego no entiende por qué los jóvenes, "con todo lo que él los quiere y hace por ellos", lo sienten distante y toman por confidente a otro instructor, "irresponsable y superficial" según su opinión.*

Cuando nos creemos con derecho a organizar y controlar la vida de los otros, caemos en la ilusión de que, a través del propio control y disciplina, vamos a corregir los errores del universo. Es creer que imponiendo nuestro propio criterio vamos a salvarnos y salvar a los otros. Esta idea de que "yo tengo la verdad", y además que esa verdad es única, la que ha de ser impuesta por el bien de todos, se relaciona con el error de creerse que "se habla en nombre de Dios".

Diferente es dar un consejo o sugerencia, cuando el otro lo pide, si lo hacemos con el debido respeto por su autonomía y con la claridad de que el otro tiene la total libertad de seguirlo o no, sin que nos ofendamos o enojemos. La comprensión de que la nuestra es sólo una opinión, nos preserva de ésta y otras trampas.

h. Darse importancia

Sospecha de ti si apareces ante los demás como alguien especial.
Está en guardia frente a la falsa sensación de auto-importancia.
Epicteto

El ayudador utiliza el acto de la ayuda para darse importancia, hablando de sí mismo, de sus proezas con respecto a sus capacidades, experiencias, su crecimiento interior y trabajo sobre sí, e incluso a sus desgracias.

Hace años escuchamos decir al coordinador de un grupo: "Cuando yo tenía problemas de personalidad...", dicho que, en la jerga utilizada, significaba algo así como"Cuando yo aún no era perfecto...". Algunos en el grupo se rieron interiormente de esta expresión soberbia y otros quedaron fascinados: "Ah, él sí que está superado; ¡ya está más allá de todo!".

Probablemente es la necesidad interior del ayudador de ser visto como idealmente quiere ser, el gusto de poder finalmente decirle a alguien: "mira qué bien que estoy, mira qué grande soy, mira qué maravilla"; o también lo contrario: "mira qué mal estoy, qué cosas especiales me pasan". De esta manera, utiliza el tiempo que en realidad le corresponde al ayudado y a su temática, para sí, arrebatando una atención que no le corresponde desde el lugar que está ocupando. A veces, es tan interesante, tan apasionante lo que cuenta, tan desarrollada la capacidad oratoria o de comunicación de este tipo de ayudador, que el ayudado cae en la trampa, entusiasmado por lo que escucha, incluso conmovido por conocer intimidades de su terapeuta, enfermero, amigo. Hay aquí, como en todas las trampas, una alianza oculta entre el ayudador y el ayudado: el primero representa su personaje ideal, el segundo se distrae de su trabajo sobre sí.

Una persona, al salir de su sesión terapéutica, solía contar jugosos chismes de su terapeuta: que se había separado, que estaba enojado con la ex-mujer, que salía con otra. Cuando le preguntaron: "Y ¿cómo sabes todo esto?". Contestó orgulloso: "¡Hace un mes que no hablamos de otra cosa!".

Es verdad, también, que la comunicación de la propia experiencia puede ser de ayuda. De lo que se trata es de discriminar la utilidad real

que estas historias puedan tener para el ayudado y la motivación real del ayudador para colaborar compartiendo sus comprensiones a partir de las propias experiencias de vida.

i. Crear dependencia

Podríamos decir que todas estas diferentes maneras de tratar al ayudado como a un niño, están al servicio de crear dependencia; pero queremos también señalar esta acción explícitamente. El ayudado comienza a depender del ayudador para todo; si se trata de su terapeuta, no mueve un dedo sin consultarlo. El ayudador dispensa consejos y recetas sobre "cómo" debe hacer el otro, "qué" debe hacer para que las cosas le salgan bien. Se va creando así una dependencia que va paralizando y quitando cada vez más autonomía al ayudado.

> *Roberta es cocinera naturista, seria y rigurosa, y dicta clases de cocina y alimentación saludable. Es tanta la obsesividad que despliega en cómo ha de cocinarse tal verdura para no perder las vitaminas o cuáles son las algas justas para los porotos de tal tipo, que ha generado en sus alumnos temor, inseguridad y dependencia de reglas fijas, en lugar de promover en ellos la confianza en la propia intuición acerca de qué comer, cuándo y cómo.*

Puede suceder que el ayudador incluso amenace sutilmente, describiendo supuestos peligros si el otro no sigue sus indicaciones o si se le ocurre tomar una decisión sin analizarla antes con él. Esta necesidad de tener a alguien ante quien erigirse en guía y de ser obedecido incondicionalmente, surge de la incapacidad del ayudador de guiar su propia vida. De allí, su necesidad de guiar la de los demás. Incluso la idea de tener "seguidores" puede dar seguridad y fuerza a un ayudador que no las siente con respecto a sí mismo. Hay algunos ayudadores que adoptan el rol de gurú, guía espiritual, sin serlo. Se rodean de discípulos más o menos fieles y crean un halo de santidad del cual es difícil salirse. Algo parecido sucede con la lucha que se establece entre terapeuta y paciente cuando este último quiere dejar la terapia, o entre médico y paciente cuando éste quiere cambiar el método de curación, o entre la maestra particular y el alumno cuando éste quiere seguir solo. ¡El tema es tan amplio y tan frecuente! Implica la co-dependencia como factor fundamental a trabajar interiormente en cualquier vínculo de ayuda. Resulta muy

tentador tener a alguien que nos obedezca ciegamente o que nos guíe hasta en los más pequeños detalles de la existencia. El precio que se paga por esa tentación es el temor, el sometimiento y la falta de libertad.

Mencionamos diversas maneras en que el ayudador puede caer en la tentación de tratar al ayudado como un inferior, como alguien más pequeño, incapaz o impotente; verlo como víctima, tenerle lástima, querer salvarlo, protegerlo, juzgarlo, retarlo, sermonearlo. Son todas conductas que revelan una actitud subyacente: la de sentirse superior como forma de evitar contactar con su inseguridad. El que sabe quién es, no necesita ni pretende elevarse por encima de nadie.

Observemos con atención si tendemos a sentirnos superiores a nuestros ayudados, clientes, pacientes, alumnos, de cualquiera de las maneras descriptas o de otras.

Identificación con el ayudado, confusión, falta de distancia

A veces, el ayudador no puede tomar distancia de la vida de su ayudado, comienza a pensar en él con frecuencia, se siente culpable si no logra "hacerlo" progresar, confunde su existencia con la del otro, lo ama o lo odia.

He aquí un testimonio revelador:

> *Lidia trabajaba como acompañante terapéutica. Acompañaba a varios pacientes en la semana, entre ellos a Susana. Luego de un tiempo, Lidia empezó a sentir que no podía desprenderse de su preocupación por esta paciente, aun cuando no estaba con ella; sentía que "se la llevaba puesta a casa". Dejó de ser un paciente más y empezó a ser alguien especial: no podía dejar de pensar en ella; se preguntaba cómo pasaba las horas que no estaban juntas. De hablar con la madre de Susana una vez por semana comenzó a hablar cotidianamente, cada vez más agobiada por las exigencias que le planteaban no sólo su paciente sino también toda su familia. Llegó un momento en que Lidia sólo podía acompañar a Susana y a nadie más; se sentía totalmente responsable por ella y al mismo tiempo agotada, sin fuerzas, quería sacársela de encima y no podía permitírselo. Tomar conciencia de su confusión le permitió poner los límites necesarios y ubicar todo en su lugar.*

En esta situación, el paciente o el ayudado pide sin límite y el ayudador no puede poner límites; renuncia y cae, o bien aprende a acompañar con la debida distancia y separación, respetando la autonomía y libertad de ambos.

Falta de sentido de la oportunidad (timing)

Aprende a responder; no a reaccionar.
Buda

Reaccionar es dejarse llevar por los impulsos mecánicos de nuestra personalidad. No son *acciones* adecuadas a la situación, elegidas desde un lugar interior más sabio, sino *re-acciones*. Tienen que ver más con nuestro pasado, nuestros condicionamientos y puntos ciegos desde donde saltamos mecánicamente atacando, defendiéndonos, sobre-adaptándonos, retirándonos, etc. *Responder*, en cambio, tiene que ver con *responsabilidad*, con estar en el momento presente y dar la respuesta más lúcida y elevada. Respondemos cuando no actuamos "*de memoria*", sino frescos y presentes.

A veces, el ayudador siente o cree que debe hacer algo, proponer soluciones, calmar el dolor, quitar culpas, cuando el momento sólo indica escuchar y acompañar. Otras veces, sucede lo contrario: es hora de intervenir y el ayudador se limita a escuchar.

Por ejemplo, cuando alguien está dolorido por haber sufrido una violencia o injusticia, es necesario respetar y conocer los tiempos y las leyes de elaboración del dolor, o del resentimiento, que frecuentemente son más largos y complejos de lo que se desearía. Es desubicado saltear estos sentimientos humanos y naturales, como cuando se le propone a la persona una especie de sublimación apresurada o cuando se lo consuela como a un niño, en vez de acompañarlo respetando su dignidad. Es posible que esta actitud inadecuada surja de la dificultad del ayudador de permanecer con aquello que el otro está sintiendo y que remite al ayudador a lugares internos no resueltos.

Las amigas de una mujer que se había separado recientemente de su pareja trataban de hacerle olvidar su tristeza con variadas propuestas como organizarle citas con posibles "candidatos" o sugerencias

acerca de un nuevo peinado y un cambio en el modo de vestirse. Otras le aconsejaban que expresara la rabia, que adquiriera una mascota o que rezara y perdonara. Estas sugerencias y consejos no pedidos, cuando además no respetan el timing de la persona, son inoportunos y hasta contraproducentes. Aun los buenos consejos dados con las mejores intenciones.

Otra intervención inoportuna puede producirse cuando el ayudado está comprendiendo algo más allá de la anécdota personal, leyes universales que lo trascienden, y el ayudador cree que debe "bajarlo a tierra", volviéndolo a la anécdota, a su historia personal, a lo más pequeño y circunstancial.

Cuándo es oportuno operar de una manera o de la otra, lo señalará la intuición y la comprensión del ayudador, que se va desarrollando con la práctica y con su trabajo interno.

Superficialidad, frases hechas

A veces, ante el dolor o el enojo ajeno, uno se encuentra sin palabras y sin saber qué hacer, o sin deseo de involucrarse, y simultáneamente cree que tiene que decir o hacer algo. Entonces apela a frases hechas, lugares comunes, como para salir del paso: "Nada sucede por casualidad" o "Qué barbaridad". Incluso puede responder con ideas válidas pero sin estar *presente*, casi automáticamente: "Claro, si te dio un ataque de hígado es porque tienes bronca" o "¿qué es lo que no quieres escuchar que tienes dolor de oídos?".

También aquí es pertinente *responder* en lugar de *reaccionar*.

Estar prolongadamente bajo la influencia de un ayudador que utiliza con frecuencia este tipo de trampa puede producir, en el ayudado, reacciones diversas, como enojarse por no sentirse escuchado, confundirse y actuar de manera superficial, utilizar este tipo de "atajos" para no hacer un trabajo serio sobre sí o desconfiar de toda idea que le suene parecida a estas expresiones.

Aliarse con el ayudado en contra de otros

Es muy común que el ayudador, al escuchar los temas que afligen a su ayudado, sienta simpatía y se indigne por las injusticias que éste sufre o ha sufrido. Si bien esta simpatía es natural, caer en alianza es una trampa. Como ayudadores, es importante que observemos y revisemos nuestra conciencia dual, con buenos y malos en pugna. Es fácil caer en la tentación de tomar partido pero, de esta manera, potenciamos aún más la propia división interior y la del ayudado. Las alianzas implican enfrentamiento; unirse unos para enfrentar a otros. El desafío para el ayudador es mirar con amplitud la situación en su conjunto y percibir dónde está la guerra, la lucha, y operar a favor de la reconciliación. Si miramos con altura y anchura de visión, percibiremos la conexión profunda y misteriosa que hay entre las personas que comparten un mismo evento.

> *Guía para la reflexión*
>
> Es oportuno que te preguntes si tiendes a establecer alianzas y cuáles son las circunstancias que te sensibilizan especialmente para sentirte en la obligación de tomar partido por alguna de las partes.

Envidiar, admirar, idealizar

El ayudador se encuentra frente a un ayudado que, por ejemplo, es más joven, fuerte o inteligente, tiene más dinero, éxito o títulos. Esto actualiza el gran tema de la comparación, porque todos tenemos un modelo ideal que queremos alcanzar. El problema del modelo ideal es que estamos constantemente comparándonos con él, aprobándonos y reprobándonos, según coincidencias y diferencias con él. Una parte de ese modelo es individual, según la propia historia, lugar y tiempo de nacimiento, y también compartimos modelos culturales comunes.

En este caso el ayudador se compara y se siente “inferior”. Por lo tanto, envidia esos atributos. “*Tu prado está más verde que el mío*”, sería su vivencia interna. Este sentimiento de inferioridad dificulta en gran medida la visión y la capacidad de ayuda. Retrotrae al ayudador a sus temas no resueltos que le impiden ver a su ayudado en su necesidad, carencia y

dificultad. El ayudado puede sentirse en parte muy reconfortado e importante; y, al mismo tiempo, culpable por su riqueza, juventud o experiencia, y percibir una suerte de acusación por parte del ayudador, a causa de sus posesiones materiales: de belleza, dinero u otras, o interiores, como talentos, sentimientos, u otras.

Es posible que al recibir ayuda desde este desorden, sintiendo que el otro desea lo que él tiene, el ayudado se "achique", oculte su riqueza, trate de compensar de alguna manera al ayudador y sienta la incomodidad del vínculo, como lo siente en su vida cotidiana. O bien puede ocurrir que se "agrande" ilusoriamente, con la fantasía de ser superior a quien lo ayuda. En cualquier caso, en lo profundo, ambos vivirán la misma frustración, producto del alejamiento de la verdad esencial.

Evitar, distraer, desviar

Quizá el ayudador sienta que el tema que trae el ayudado es superficial, no es importante, lo juzgue como insignificante y desee trabajar cosas "de peso" o intensas. O, tal vez, sea justamente todo lo contrario, que crea que el tema es demasiado grande para él o para el otro y se sienta impotente o inseguro para trabajarlo. Puede suceder, también, que el tema le produzca aburrimiento o le fastidie la repetición. En cualquier caso, el ayudador ignora la propuesta y desvía la atención del ayudado hacia un tema en el cual él mismo se siente más cómodo, interesado o seguro.

La situación distorsionada se presenta si se trata de una desviación al servicio de sus puntos ciegos, no así cuando el ayudador señala intencionalmente al ayudado que se está desviando de la tarea distrayéndose con temas laterales o contingentes.

Halagar y seducir (pretender o dejarse seducir por halagos)

Es agradable y reparador verse como alguien magnífico, bueno, capaz, sabio. En verdad, a veces, así nos ve el ayudado, en buena fe, no como manipulación; otras veces, hay un poco de cada cosa. En esta trampa podemos ver a un ayudador muy sensible a la aprobación externa, a la buena imagen que el ayudado puede devolverle. Necesita proporcionarse halagos que lo reaseguren frente a su inseguridad interna. Y también acude a hala-

gos y seducción para caer simpático, ser querido, “comprar” la admiración del ayudado.

En cambio, si el ayudador tiene suficiente conciencia del vínculo transferencial, no creerá esta imagen idealizada, podrá *devolver la proyección* a su ayudado, en lugar de quedársela, para que el ayudado pueda reconocer en sí mismo estas cualidades proyectadas. Frente a la seducción, también señalará y trabajará con el ayudado la dinámica que lo mueve a querer apaciguar e incluso *probar* al ayudador “comprándolo” con halagos, o intentar obtener un lugar de privilegio.

En todos los casos, una ayuda con muchos elementos seductores tiene una atmósfera de encantamiento mutuo, en la cual circulan emociones infantiles e incluso un enamoramiento adolescente. El peligro de esta trampa es el de quedar atrapados en esta mutua fascinación y perder el rumbo.

> *Un profesor de expresión corporal, atractivo y carismático, sale a veces con algunas de sus alumnas. “La elegida” de cada oportunidad se siente afortunada y especial. El clima de competencia, celos y hostilidad en el grupo va creciendo, y la tarea se distorsiona.*

El líder de un grupo tiene poder de seducción por el lugar que ocupa; no darse cuenta de ello y usufructuar de ese poder nos acerca a la próxima trampa: abuso de poder.

Abuso de poder

El ayudador utiliza la transferencia y el poder que le da su lugar, para otros fines ajenos al ayudar y para obtener beneficios: favores, poder, sexo, prestigio, información. Este tipo de actitud conlleva tácitamente el mirar al otro como objeto, lo que, a su vez, implica que quien está ejerciendo el abuso de poder, también, se ve a sí mismo como objeto.

> *Liliana es una profesora de yoga muy querida y respetada. Con el tiempo, algunos de sus alumnos más cercanos se ofrecen a acomodar el salón antes de las clases, ir a buscar las fotocopias que ella prepara, traer las flores. Luego vendrá el alquiler de una casa de vacaciones a una alumna por un precio inferior al del mercado, el diseño de una página web por parte de otro alumno que no le cobra por sus*

servicios, la traducción de un texto por parte de otro, a resultas de todo lo cual Liliana se sentirá inhibida de señalarles el pago fuera de término o sus llegadas tarde o su charla durante los momentos de silencio de la meditación. Estos pequeños e "inocentes" favores, no son tales; endeudan a ambos en un círculo de intereses ajenos a la tarea, con lo cual ésta se distorsiona e incluso se corrompe.

El abuso de poder es una apropiación incorrecta que puede producirse a través de elementos densos y concretos, como el dinero, o sutiles, como el esperar reconocimiento, que es como tener al otro atrapado para siempre en un pagaré infinito, que puede eventualmente convertirse en un pagaré de cosas concretas. Es una dependencia recíproca en la que ambos quedan presos, con deudas, sometidos e incluso en la que aparecen los chantajes, más o menos explícitos, que impiden el fluir de la ayuda genuina.

El ayudado, por su parte, disfruta al servir al ayudador, por un lado, sintiéndose importante; por otro, endeudando sutilmente al otro, para sentirse luego con derecho a pedir, a quejarse o… ¡a denunciarlo!

Acerca de todas las trampas

Estas reflexiones acerca de las distorsiones en la ayuda exceden la ayuda profesional y la ayuda misma para adentrarse en las múltiples relaciones que tenemos con nuestros semejantes. Puede resultar valioso reflexionar acerca de las trampas que recién describimos, en las que podemos estar inmersos en la vida cotidiana, ya sea con los hijos, con los padres, con los hermanos, con las parejas, con amigos, con compañeros de trabajo.

Quizá parezca exagerado hablar de trampas, cuando generalmente los mismos implicados no son conscientes de estar "trampeando". Cuando hablamos de trampas y debilidades, consideramos que estas acciones o actitudes, tanto sean conscientes o inconscientes, tienen sus efectos y hemos de hacernos cargo de ellos.

Si pudimos describirlas no fue por haberlas leído en un libro; lo sabemos porque las hemos experimentado en carne propia. Tenemos una vasta experiencia personal de haber caído en ellas, desde ambos lugares, del ayudado y del ayudador, de haber sufrido sus consecuencias y también de haber sufrido el dolor de reconocerlas; y al mismo tiempo constatamos que

estas experiencias resultaron peldaños significativos en nuestro aprendizaje. Seguramente quienes lean estas páginas también podrán reconocer, en una u otra área de su vida, en el pasado o en el presente, algunas o muchas de estas modalidades de accionar. Es nuestro deseo que estas palabras sirvan para estimular una revisión de nuestros vínculos y para estar atentos a estas zancadillas en las nuevas situaciones de ayuda que se nos presenten.

¿Pueden evitarse las trampas?

La posibilidad de evitar este tipo de distorsiones se fortalece básicamente por dos caminos: la **formación académica** y el **trabajo interno**. La formación implica, especialmente para el caso de los profesionales de la ayuda, el aprendizaje de teoría y técnica, de estrategias y tácticas para el abordaje de distintas situaciones y entrenamiento en una actitud de disponibilidad centrada. El trabajo interno, permanente y profundo, es lo que le permite al ayudador conocer cada vez más sus propios rasgos, sus fantasmas, sus identificaciones; y lo ayuda a aprender a separarse de ellas, y a colocarse en actitud de servicio real.

Una vez que nos damos cuenta de los condicionamientos que nos dificultan el establecimiento de relaciones más libres y transparentes, es posible que florezca el deseo y la voluntad de trabajar para profundizar las comprensiones y ser capaces de actuar con mayor idoneidad.

A propósito de las distorsiones y de la posibilidad de resolverlas, presentamos aquí un bello relato:

> *Érase una vez, un hombre que irradiaba bondad y amor, del mismo modo como las flores difunden su fragancia o las lámparas su luz.*
> *Un día le dijo un ángel:*
> *–Dios me ha enviado para que te conceda un don. ¿Deseas, tal vez, el don de curar?*
> *–No –respondió el hombre–. ¿Cómo sabré si alguien ha de ser curado o no, o cuál es la verdadera cura para él? Podría hacer daño por ignorancia.*
> *–¿Deseas, entonces, la sabiduría para ser un maestro?*
> *–No, porque podría creerme superior y envanecerme. Y el guiar a otros podría provenir de, y alimentar, el deseo de poder.*

–¿Preferirías entonces ser un modelo tal de virtud que suscitara en la gente el deseo de imitarte?
–No, porque eso me convertiría en el centro de la atención y alimentaría mi vanidad.
–¿Quizá te gustaría devolver a los desorientados al camino recto?
–No, porque eso llevaría a los otros a idealizarme y así volveríamos todos a desorientarnos.
–Entonces, ¿qué es lo que deseas? –preguntó impaciente el ángel–. Tienes que pedir algún milagro; de lo contrario se te asignará uno cualquiera...
–Está bien; si es así, pediré lo siguiente: deseo que se realice el bien a través de mí, sin que yo me dé cuenta.
De modo que se decretó que la sombra de aquel hombre, con tal de que quedara detrás de él, estuviera dotada de propiedades curativas. Y así, cayera donde cayere su sombra, y siempre que fuese a sus espaldas, los enfermos se aliviaban, y recobraban la alegría los rostros de los agobiados por el peso de la existencia.
Pero el hombre no se enteraba de ello, ni tampoco los beneficiados sabían de dónde provenía su alivio, por cuanto el amor conmovía los corazones, pero la luz no enfocaba a la persona.

Este cuento nos habla de poder alcanzar y tener como objetivo aquella manera de ayudar que proviene de saberse un canal "a través del cual se realiza el bien".

El hombre del cuento, un ser que irradiaba amor y bondad como las flores el perfume, era muy consciente del peligro que puede traer aparejado el ayudar a otros e incluso más, el "saber" hacerlo y tener éxito: la tentación de la vanidad, de la creencia de que es lícito tener poder sobre nuestros semejantes y de dañar por ignorancia. Probablemente, este hombre conocía las tácticas de la falsa personalidad, de utilizar lo bueno que sucede para hincharse e inflarse, y para atribuirse los méritos de la ayuda y también el desmérito. Él era consciente de que cuando así sucede, se perjudica tanto quien ayuda como quien recibe la ayuda, porque ambos viven un cuadro imaginario; uno, creyéndose mejor o superior y el otro, peor o inferior.

Percibir que apropiarnos del éxito puede alejarnos de nuestro centro, así como darnos cuenta de las distintas disfunciones en el arte de ayudar, es un paso fundamental en el camino al despertar. Y, como tal, bienvenido.

Visto que éste es "sólo" un cuento, y a nosotros no nos suele suceder que se nos acerque un ángel para concedernos un don, ¿qué es lo que podemos hacer como ayudadores para no caer en el envilecimiento de nuestra tarea, justamente cuando mejor está funcionando? Éste será el tema del capítulo siguiente, pero, a modo de anticipo y también corolario, digamos que el primer presupuesto es saber que **lo que ayuda y cura es la vida misma** y no las personas. El segundo, es aprender a **soltar el éxito**, no tenerlo abrazado como un trofeo, sino vivir entregándolo permanentemente. Es la vida la que ha tenido éxito, la que ha afirmado su poder, la que no yerra en el blanco y ante la cual podemos maravillarnos pues no se envanece. En efecto: no hay nada vano en la vida y, por eso, podemos reconocerla como Maestra; ella es quien en última instancia ayuda –sin interferir– a crecer y a madurar, a todas sus criaturas.

Presentaremos, en el próximo capítulo, aquellas cualidades que se van plasmando en el ayudador mientras va transitando el proceso de la ayuda, a medida que va madurando y ampliando su mirada. Estas cualidades están presentes en germen en todos nosotros y son las que nos impulsan a elegir la tarea de ayudar.

Capítulo 10
Cualidades del ayudador

Así como describimos las trampas del ayudador, abordaremos ahora algunos valores básicos que se manifiestan en quien quiere y puede ayudar desde esta concepción de la ayuda. Se trata fundamentalmente de actitudes que facilitan la ayuda que deseamos brindar y que se nutren de las cualidades profundas y esenciales de todos los seres humanos.

Estas cualidades que analizaremos son innatas, forman parte de la naturaleza humana, constituyen el potencial del cual hablamos al inicio del libro y se manifiestan abiertamente cuando se ha llegado a una plenitud de maduración. Ver este potencial humano innato es como ver la preciosidad de una piedra aún no trabajada, pero que tiene en ciernes toda la capacidad de reflejar la luz. **Aquello que hemos llamado "trampas" no es sino el déficit o la insuficiencia de desarrollo de dichas cualidades**. Es por eso que no se trata de "luchar contra" las trampas, sino "a favor" del desarrollo de la luz, nuestra verdadera naturaleza.

Miremos entonces a la persona que tiene intención de ayudar. Si ha ido madurando, si ha vivido durante su existencia experiencias que lo han hecho crecer, desilusionarse de lo efímero y superficial, si ha ido descubriendo valores más esenciales, cuenta entonces con un bagaje de cualidades o talentos, desarrollados en virtud de su trabajo interno; y seguramente sentirá que quiere y puede compartir lo que ha desarrollado y así seguir su camino evolutivo. Estas cualidades comienzan a brillar con su luz propia cuando el ayudador, de alguna manera, ha *trabajado* su sombra y, por lo tanto, habrá podido ir viendo las trampas, que así van perdiendo fuerza y contundencia.

Probablemente, todas las virtudes que iremos enumerando se desarrollan con el tiempo y a partir de la elaboración de las experiencias; con los fracasos y los aciertos; con el reconocimiento de la interdependencia que tenemos con el mundo externo; con la toma de conciencia de cuál es nuestro lugar y nuestra misión; con la *realización* de una ética viva y presente en cada acto y pensamiento.

Después de tratar cada cualidad, te propondremos algunas preguntas que pueden ayudar a tu propia exploración. Hemos visto que también es útil elegir una cualidad y observarla en uno mismo durante un cierto período de tiempo.

Humildad

La cualidad de la humildad tiene que ver con el corazón, pues es ahí donde radica y ahí donde se siente. Tiene que ver también con la mente pues es un **no creerse nada ni nadie especial**. Es saberse parte de la humanidad, con los mismos errores, capacidades y anhelos de todos los seres humanos. Ser humilde es ser como el humus, necesario, base de la vida, un sitio donde apoyarse con seguridad, terreno fértil. Por eso, humildad incluye ser quien se es y como se es, conocer el propio lugar en la vida y ejercerlo sin "alharaca". Es *re-conocer* el propio poder y también los propios límites, la propia dimensión y actuar desde ella. La humildad hace que la persona no se agrande, tratando de parecer más, ni que se achique, encogiéndose para parecer menos. En el fondo, sólo podemos actuar desde nuestra propia dimensión. Somos humildes cuando no intentamos parecer nada distinto a lo que somos. La humildad se relaciona con quitarse las máscaras.

Es común confundir la idea de humildad con la de negar los propios valores, no reconocerlos y ser o sentirse poca cosa. También es un error confundirla con la pobreza. Un rey es humilde si ocupa su lugar de rey, con todo su poder y autoridad; un campesino lo es cuando es un buen campesino; una casa es humilde no cuando es pobre sino cuando es esencial. Por eso, la humildad tiene justamente ese algo de grandeza digna, silenciosa.

En efecto: humildad es estar en contacto profundo consigo mismo y con el otro. Está en relación con la simplicidad, *simplemente* ser lo que somos. Así, con esta mirada, la humildad **es el antídoto para la mayor parte de las trampas que nombramos**.

Cuando ayudamos con humildad, esta ayuda es corta y simple, no se queda apegada al fruto de la acción, no quiere nada para sí; el ayudador muestra el siguiente paso y se retira dejando al otro con su libertad.

Para quien desea ayudar, será la humildad en acción la que le dirá cuál

es su real capacidad de intervención, le hablará de todos los otros factores que están en juego, le dará una dimensión correcta de la ayuda posible y de lo imposible. Por eso, la humildad da solidez y sostén a nuestra acción como ayudadores.

Guía para la reflexión

¿Reconoces en ti esta cualidad de la humildad?

¿Es algo con lo que ya "venías" o lo has desarrollado conscientemente durante la vida?

¿Qué experiencias te han hecho desarrollar esta virtud?

¿Sientes que a veces te comportas con vanidad u orgullo?

¿Tiendes a confundir humildad con humillación, escasez, simplismo, pobreza?

¿La reconoces en otras personas?

¿Cómo, en qué casos, en quién?

¿Hay algún personaje real o ficticio, pasado o presente, que represente esta cualidad para ti?

Responsabilidad

Es la capacidad de responder hábilmente; implica saber hacerse cargo de lo propio y dejar en manos ajenas lo que no nos corresponde. Cuando alguien encarna y utiliza la discriminación entre lo que le atañe y debe asumir, y lo que ha de dejar en manos del otro, se genera en el entorno un sentido de orden, de claridad y armonía, se percibe que cada cosa está en su lugar y la ayuda se encamina sin rispideces. Cuando cada uno es responsable de sí mismo y de aquello que le corresponde, la vida fluye sin culpas, sin reproches, sin agujeros y sin superposiciones: el padre asume su responsabilidad de padre, la madre de madre y los hijos de hijos. Cada cual cumple su tarea con tranquilidad sabiendo que toda responsabilidad tiene un límite. Por el contrario, es muy desconcertante no saber cuál es la propia tarea, cuál es la propia responsabilidad, hasta dónde llega aquello por lo cual debo responder. Cuando esto no es claro, definido interior y exteriormente, todos se hacen cargo de todo y nadie se hace cargo de nada: esto es lo que entendemos por agujeros y superposiciones.

El no hacernos responsables de lo que nos corresponde es jugar a las escondidas con la vida. Y si no nos hacemos responsables de lo que nos toca, alguien más lo hará por nosotros.

Por otra parte, tomar al propio cargo algo que corresponde a otro es una actitud que se origina en aspectos infantiles de nuestra personalidad. Típicamente, en la niñez empezamos a creernos responsables por la felicidad y la infelicidad de nuestros padres, suponiendo que están en nuestras manos. Esta expresión de omnipotencia tiene también un aspecto de desubicación que conlleva la ilusión de poder, pero que, en realidad, desemboca en una real impotencia; pues de hecho nadie puede ser responsable por aquello que no lo es.

En la práctica, será la intuición y la *presencia* lo que nos podrá indicar en qué medida y de qué modo somos o no responsables en cada caso. Hay una percepción muy sutil que a cada momento puede decírnoslo y también nos dirá cómo actuar basados en ello.

La vida tiene una **ética profunda** que podemos descubrir viviendo. En Oriente la llaman *dharma*, palabra que se acerca a la idea de "ley", a un sentido de ética. Cada momento tiene su dharma; con ello, en cada momento, podemos darnos cuenta de lo que nos toca, y la armonía deviene justamente de actuar en concordancia con esa ley profunda, con esa ética que puede guiarnos desde adentro. Ser responsables y éticos, a veces, será decir que no nos hacemos cargo de algo y que lo dejamos en manos del otro, a quien verdaderamente le corresponde. Ello está en relación con conocer la preciosidad del tiempo. Somos responsables por el tiempo que nos ha sido donado; y si nos ocupamos de lo que no nos corresponde, no podremos ocuparnos de lo que sí nos corresponde.

En el caso de la ayuda, este sentido de la responsabilidad es imprescindible, pues, cuando, por ejemplo, el terapeuta sustituye al paciente, el maestro al alumno, el padre al hijo, ninguno de los dos está recibiendo lo que necesita ni dando lo que tiene. Y el mismo derroche de tiempo sucede en el desorden inverso, cuando el paciente se pone en lugar de terapeuta, el hijo de padre o el alumno de maestro. Entonces, se trata de cultivar una actitud interna de aceptación del lugar que en cada preciso instante nos corresponde.

Guía para la reflexión

¿Reconoces en ti la responsabilidad así entendida?

¿Tiendes a tratar de hacerte responsable por los otros? ¿Cómo? ¿Qué efectos produce en ti esta actitud? ¿Qué provoca en los demás?

¿Tiendes a no asumir tus responsabilidades, a dejarlas en manos de otros? ¿De quién(es)? ¿Qué desajuste se produce en tu vida?

¿Hay un personaje real o ficticio, pasado o presente, que represente esta cualidad para ti?

Entrega

Podríamos llamar a este talento el coraje de la entrega, la valentía de la entrega. Vivimos tan defendidos, creyéndonos tan vulnerables, mucho más de lo que realmente somos; resguardando con temor las llamadas "posesiones", externas o internas; cuidando con tanto esmero la imagen, nuestros derechos, nuestro prestigio, que nos cuesta realizar la verdadera entrega. ¡Nos parapetamos detrás de muros protegiendo quién sabe qué tesoro!

Entregarnos está en relación con el coraje, pues sólo podemos hacerlo despojándonos de la máscara. Y vivir sin máscara es algo enormemente temido. Es jugarse por algo, elegir y ser coherentes con la elección, momento a momento. Vivir entregándonos es vivir haciendo lo necesario, lo útil, lo esencial, y asumiendo las consecuencias de nuestras acciones. Es un salto al vacío, confiando en que ese vacío es un "lleno", sabiendo que nos puede sostener, sabiendo que la idea de perder o ganar es muy relativa, cuando no ilusoria. Es frecuente comprobar que aquello que en su momento nos había parecido una gran pérdida muestre con el tiempo haber sido una bendición; y también a la inversa: algo que en su momento parecía una gran ganancia, con el tiempo mostró ser una prisión.

Entregarnos es enfrentar los propios miedos, y por eso la entrega genera una cantidad de sentimientos contrastantes: la deseamos, la vemos como una manera ideal de vivir, casi heroica; y a la vez la tememos, pues nos parece peligrosa, tememos quedar en las manos del otro; creemos que al hacerlo seremos más vulnerables; imaginamos que **entregarnos y perder** es peor que **retenernos y perder**.

En la entrega hay una experiencia de confianza: confío y por ello me entrego. La confianza es la plataforma desde la cual entregarnos.

> *Se cuenta que cuando Moisés abrió las aguas para que los esclavos pudieran escapar de sus perseguidores, sólo lo hizo cuando el primer hombre entró en el mar, y detrás de él uno tras otro, en un acto de entrega decidida y valerosa, sin otra certeza que la confianza y el deseo profundo de liberarse.*

A veces, aquello en lo que confiamos y nos permite el salto es como la zanahoria puesta delante del asno, sólo un medio para favorecernos el movimiento.

Si en algún momento algo nos ha hecho descubrir que el ser humano puede evolucionar, y que ello es uno de los sentidos de la vida, el coraje y la entrega se manifiestan en un compromiso, una decisión interna: la de trabajar a favor de esta realización. Esta decisión generalmente incluye la de ayudar a otros.

Es un don del ayudador el saber entregarse al objetivo, misión o propósito. En el camino surgen muchas distracciones; es expresión de coraje saber mantener el propósito vivo. Esta solidez de elección y de perseverancia deviene una acción valiente y sin fisuras. Vivimos la certeza de que nuestro propio bien está en sintonía con el Bien Mayor; que podemos arriesgar todo en un momento y que, de verdad, nunca podemos perder algo esencial. Lo esencial es lo que somos.

Cuando el ayudador *se entrega* a la ayuda que está dando, pone todo su Ser en esta ayuda, sin esperar los frutos de la acción; y lo hace con la humildad de saber quién es y qué es lo que puede.

Guía para la reflexión

¿Reconoces en ti la capacidad de entrega? ¿Cuándo, dónde, a quién o a qué te has sabido entregar? ¿Qué has arriesgado? ¿Qué te ocurrió después?

¿Qué es lo que te impide la entrega? ¿En qué área querrías hacerlo y no lo logras?

¿A quién has visto entregado? ¿Qué ha significado ello para ti?

¿Hay un personaje real o ficticio, pasado o presente que represente esta cualidad?

Soltar el resultado

Nunca trabajes por una recompensa;
pero nunca dejes de hacer tu trabajo.
Bhagavat Gita

La capacidad de soltar los resultados es una cualidad largamente tratada en escuelas de crecimiento y en grandes tradiciones espirituales. Significa actuar sin anhelar los frutos de la acción, que ésta sea limpia de especulaciones, que no busque beneficios para el que está ayudando, que surja de la real necesidad y sin esperar nada más allá de la acción misma. Como los monjes tibetanos que dibujan un mandala con arenas de colores, y cuando lo terminan, abren la ventana y todo se disipa con el viento. Ellos saben que lo importante es el proceso interno durante la acción y no su resultado.

Para una mente acostumbrada a hacer todo esperando una recompensa, un resultado que nos beneficie, esto suena tan difícil, que merece un poco más de atención.

Actuar sin esperar los resultados es estar totalmente **presentes en la acción**, es actuar por la necesidad de expresar la propia energía, inteligencia y amor al servicio de la vida. Ya de por sí esto es una gracia, pues no sólo nos permite desarrollar lo que somos, comunicarlo, crear, sino que nos permite alcanzar aquello que llamamos presencia. Al actuar completamente presentes, sin dividirnos en nuestro interior, buscando y añorando resultados, la acción misma se hace más pura, más intensa, eficiente y coherente con la real necesidad del momento. No estamos un poco aquí y ahora, y otro poco en el mañana, en un futuro en el cual obtendremos una recompensa. No, estamos plenamente aquí, dándonos del todo, ejercitando las cualidades que enumeramos: la entrega, la humildad, la responsabilidad. Cuando actuamos de esta manera, nuestra acción es impecable, por el puro gusto de hacer las cosas bien, **sin pretensiones** y con el simple deseo de dar lo mejor de nosotros mismos. Esto tiene que ver con el amor a la vida misma en la materia, en el cuerpo y en la forma. Hago lo mejor que puedo porque esto es lo que me colma. Con frecuencia vemos esta cualidad en la expresión artística. Está presente cuando cantamos por cantar o pintamos por el gozo de pintar. Pero no necesitamos ser artistas profesionales para experimentar este gozo de estar totalmente presentes en cada acción.

Mirémoslo en nuestra vida cotidiana, pues es realmente en lo pequeño donde podemos *realizarlo*, en cada momento, en cada acto, en cada lugar. Pongamos, por ejemplo, una conferencia: hemos preparado el tema, deseamos comunicar aquello que elaboramos y esto de por sí ya es algo bueno para nosotros: poder comunicar el propio pensamiento, compartir y ser escuchados. Pero he aquí que hay personas importantes que han venido a escucharnos, y de esta conferencia dependen trabajos futuros. Es posible que, en ese caso, sea tal el interés en "quedar bien", que nos dividamos: por un lado, comunicamos lo que pensamos y, por el otro, esperamos obtener resultados adicionales, más allá de la conferencia misma. Estos resultados adicionales pueden ser beneficios de prestigio, de dinero o de cualquier otro. La división interna entre el momento presente y lo que se espera que ese momento nos rinda en el futuro, nos quita presencia y nos debilita. No estamos del todo aquí y ahora. Esto es aplicable a toda acción y situación, tanto a una conferencia como a un masaje o una cena.

Actuar soltando la crispación sobre el resultado de la acción no significa que la acción no tenga un objetivo. Quiere decir que en el momento de la ejecución –quiero comunicar mi experiencia, por ejemplo, en el caso de la conferencia–, estoy totalmente presente, focalizado en ese objetivo y no en el resultado que pueda obtener de la comunicación de mis experiencias.

Esta cualidad está íntimamente relacionada con el **desapego**. Habrá que poner especial atención, ya que es muy fácil confundir desapego con **indiferencia**. Saber discernir entre ambos es tema de observación interna y externa. Es probable que un indicio para descubrir si se trata de la una o del otro tenga que ver con el amor. En el desapego "patológico" hay una indiferencia con una connotación de rechazo al mundo, un "qué me importa" que tiene que ver más con una reacción defensiva que con un verdadero soltar. En cambio, en este verdadero soltar, se percibe la atmósfera amorosa y la franca disponibilidad para estar presentes a lo nuevo que se presenta.

Guía para la reflexión

¿Tuviste experiencias de no esperar el fruto de tu acción, de no quedar apegado al resultado, de actuar y luego soltar libremente? ¿Has visto a alguien en tu vida ejercitar esta cualidad del desapego?

¿En qué momentos o áreas de tu vida tiendes a quedarte atrapado, esperando, más o menos ansiosamente, la respuesta del mundo a tu accionar? Busca situaciones cotidianas: la respuesta a un email, la ponderación luego de una cena, el aplauso al final de una clase, la sonrisa luego de una caricia, el agradecimiento por un regalo que diste.

Discernimiento

Esta cualidad se refiere a la capacidad de discriminar, en cada momento y situación, qué es lo útil y qué lo superfluo; qué ha de hacerse y qué ha de evitarse. La ley de la **necesidad** es una de las más profundas en la ayuda así como en toda la vida y muy difícil de descubrir. Vivimos con tantas cosas y deseos no esenciales; hemos sido tan condicionados en nuestra civilización por la cultura de lo superfluo, que con este condicionamiento nos es muy difícil discriminar qué es lo real y qué es lo ilusorio, qué es lo que necesitamos y qué lo que necesitan los otros. Puede ser diferente el **deseo** de la **necesidad**. ¿Qué diferencia hay entre lo que necesito y lo que deseo? ¿Qué diferencia hay entre lo que necesita y lo que desea quien me está pidiendo algo? ¿Cómo reconocer si mi deseo de dar algo se dirige a colaborar con lo esencial o surge por querer satisfacer un requerimiento del otro que a su vez me brindaría su reconocimiento? Ya el hinduismo toma a *viveka* o discernimiento como una de las cualidades esenciales para el desarrollo espiritual de los seres humanos.

Buda nos enseña que antes de decir algo, hemos de atravesar tres barreras: **si es verdad, si es amable, si es necesario**. Lo podemos aplicar también a cualquier intervención y preguntarnos si es útil y si es necesaria. Y a partir de ahí seguirán otras preguntas como ¿útil para quién?, ¿necesaria para qué? He de preguntarme si eso que estoy a punto de hacer va a ser beneficioso. Por ejemplo: si resueno con el dolor de alguien y me viene el impulso de consolarlo, me preguntaré si ese consuelo lo va a fortalecer o debilitar, si estaré colaborando con su evolución o mi consuelo le restará poder personal.

Otro aspecto del discernimiento tiene que ver con la autoobservación: darnos cuenta de nuestros propios límites. Preguntarme cuál es el costo de mi acción y si estoy dispuesto a pagarlo; si en ese preciso momento he de ocuparme de alguien o de mí mismo, o de mi casa, de mis hijos, o de mi cuerpo. Quienes estamos en el ámbito de la ayuda hemos

pasado frecuentemente por esta duda paradojal: ¿Ayudo al otro aunque eso me haga mal? Si veo que alguien necesita mucho de mí, tiempo, atención o contención, y yo a mi vez tengo enfermos que atender en mi propia casa, o estoy yo mismo cansado o con algún achaque, ¿cuál es la acción correcta?, ¿a quién he de atender primero?

Con frecuencia el acto de la ayuda es gratificante para el que lo ejerce, y esto es así, sobre todo, porque nos permite expresar aspectos nuestros que son luminosos, amorosos, inclusive sabios. Entonces podemos caer en apegarnos al acto de ayudar a otros: nos sentimos bien, fuertes y válidos. Este *apego al ayudar*, esta dependencia, se manifiesta cuando respondemos a los pedidos de manera indiscriminada, sin tener en cuenta las fuerzas disponibles dentro de nosotros, el cansancio, la oportunidad, la necesidad real de esa ayuda u otros aspectos significativos de cada caso. Comenzar a sentir que uno necesita ayudar para sentirse ser es una señal de distorsión: *Se confunde el ser con el hacer*. Y esto no ayuda.

El discernimiento es la cualidad que posibilita distinguir qué es lo importante, qué es lo correcto; cuándo es el tiempo apropiado, cuál es la forma adecuada, cuál el sentido, el objetivo; qué es lo urgente y qué puede o debe ser pospuesto. No todo es urgente, no todo lo que nos piden debe ser realizado inmediatamente. Es obvio que sólo un niño pequeño es imperioso en su exigencia y no comprende la idea del tiempo y la opción de posponer la satisfacción de un deseo. Para el ayudado adulto que se comporta como un niño también es así. A veces en la ayuda se cae, desde ambos polos, en la manipulación del "no te quiero si no me das *ya* lo que te pido".

La idea del *timing* es una parte importante de la discriminación: darnos cuenta de si es el momento oportuno y si el otro está preparado para recibir lo que queremos dar o hacer.

Guía para la reflexión

¿Cómo te encuentras en relación con el discernimiento? ¿En qué punto del desarrollo te sientes? ¿Qué sientes que tienes que trabajar en ti para acrecentar esta capacidad?

Gratitud

Partimos de la base de que la gratitud se despierta cuando nos damos cuenta de todo lo que hemos recibido. El que puede dar sintiéndose al mismo tiempo agradecido por poder hacerlo, dará con gozo, liviandad, reconociendo el valor del otro y de su presencia, generando una conciencia de hermandad que es insustituible en el acto de la ayuda.

¡Cuántas veces, gracias a poder ayudar a otro, nos damos cuenta de que sabemos, podemos, amamos, más de lo que creíamos! Esta toma de conciencia es tan valiosa como la expresión en sí misma.

También cuando ayudamos entramos en contacto con nuestras debilidades, cosa que nos ayuda a ubicarnos como seres concretos, nos indica un camino para conocernos mejor y nos guía para trabajar sobre nuestras carencias. Por eso, decimos que aquél que recibe ayuda la está dando, está permitiendo que el ayudador despliegue su potencial, se conozca a sí mismo en sus lados de luz y de sombra. Cuando el ayudador vive la gratitud como un estado del Ser, que también ha sido llamado **estado de gracia**, vive la ayuda como una bendición. Su corazón está lleno. El ayudar no le pesará, como sí tiende a pesar cuando uno no vibra con las cualidades que estamos tratando. Cuando la ayuda se ejerce lejos de las cualidades mencionadas, el ayudador reclamará privilegios, dinero, gratitud, o sentirá que le pesa ayudar.

La gratitud no sólo es la mayor de todas las virtudes
sino la madre de todas las demás.
Cicerón

Guía para la reflexión

¿Cuán frecuentemente sientes gratitud y la expresas?

¿Sientes o has sentido gratitud hacia alguien que te permitió ayudarlo?

¿Puedes reconocer que recibes cuando das?

¿Hay un personaje real o ficticio, pasado o presente, que para ti represente esta cualidad?

Compasión

La compasión, así como la humildad y la gratitud, son cualidades que se alojan principalmente en el corazón, aunque llenan la mente con su vibración. O mejor dicho, la vacían de las sombras que allí suelen alojarse.

Dada su importancia e influencia a la hora de brindar y recibir ayuda, el tema de la compasión también está ampliamente desarrollado en todas las grandes tradiciones y escuelas espirituales.

Según Krishnamurti,[40] la compasión está relacionada con la inteligencia y no puede haber inteligencia sin ella. La compasión sólo puede existir cuando hay amor, libre de todo recuerdo, de celos personales y demás apegos.

Sogyal Rimpoche[41] dice que la compasión no es solamente un sentimiento de interés por la persona que sufre, ni es solamente un afecto sincero hacia la persona que tenemos delante, ni sólo un claro reconocimiento de sus necesidades; es, también, la determinación sostenida y práctica de hacer todo lo que sea posible y necesario para contribuir a aliviar su dolor.

De modo que la compasión, además de ser un sentimiento de cercanía humana, de **resonancia** con el dolor del otro, también es una **acción**, un *darse* al otro, a su necesidad; es sentir y hacer. Esta acción no siempre será física, puede ser interna e invisible, como pedir en sus oraciones por otra persona.

Para ser compasivos hay que tener despierto el corazón. Y también la fuerza. No puede ser compasivo quien cree o pretende ser débil. Si alguien cae en un pozo, ser compasivos no es ponerse a llorar ni tirarse al pozo con el otro, sino ayudarlo a salir, si el otro lo desea. Compasión no es lástima. La lástima nos aleja del respeto, nos hace creer que para el otro es una desgracia aquello que está viviendo, nos lleva a ver al otro como "pobrecito" y a vernos a nosotros mismos como superiores; y ya hemos visto que todas estas actitudes son trampas que distorsionan la ayuda. Por eso, la compasión necesita también de la inteligencia y la visión.

---

40 Jiddu Krishnamurti, filósofo espiritual; en sus charlas y escritos toca temas diversos como el propósito de la meditación, las relaciones humanas, la naturaleza de la mente, el posible cambio social.

41 Sogyal Rimpoche, escritor y maestro del budismo, *El libro tibetano de la vida y de la muerte*, Editorial Urano, 2006.

Cuando hay compasión, todas las otras cualidades funcionan en consonancia, hay responsabilidad, hay humildad, hay entrega. La oración budista *"meta-karuna-mudita-upeka"* sintetiza aquello de lo que estamos hablando y enriquece su concepto. Habla de varios niveles de compasión:

- ***Meta*** es un primer nivel de compasión: amabilidad, amorosidad, una actitud básicamente considerada y afable con el otro.
- ***Karuna*** es la compasión propiamente dicha: resonar profundamente con el sufrimiento del otro, sentirlo como propio.
- ***Mudita*** es un nivel aún más elevado de compasión: es la capacidad de compartir la alegría y felicidad del otro; es la actitud de aceptación gozosa de la felicidad ajena, sin la sombra de la propia infelicidad. Este nivel de la compasión es mucho menos común que los anteriores. Es mucho más difícil alcanzarlo, y lo sabemos por experiencia. Frecuentemente la felicidad, el éxito del otro, nos lleva a sentirnos tristes y al mismo tiempo socialmente obligados a representar el papel de contentos. Es muy probable que a quien le este yendo mal en el trabajo, no lo haga feliz el éxito laboral del otro, o que la soltera se sienta deprimida en la boda de su amiga. Vale recordar que este nivel de compasión, Mudita, se refiere al sentir interno, genuino, más que a la manifestación externa de la emoción.
- ***Upeka*** es ecuanimidad. Este último nivel de la compasión es la comprensión de que las cosas son como son, que hay cosas que no dependen de mi esfuerzo, que puedo cultivar estas virtudes y deseos, pero que, en última instancia, no soy yo quien determina el éxito o el fracaso del resultado; que hay fuerzas superiores a las mías, que desconozco y humildemente reverencio; que soy Uno en un Todo mayor que me incluye; que todos estamos inmersos en una fuerza mayor que nos determina.

Guía para la reflexión

¿Recuerdas momentos en los cuales has sentido compasión por alguien o por un grupo de seres humanos que estuvieran sufriendo? ¿Sabes discriminar la compasión de la piedad, la lástima

y la identificación? ¿Reconoces en ti los distintos niveles enumerados precedentemente? ¿En otros?

¿Hay un personaje real o ficticio, presente o pasado, que represente para ti la compasión en acción?

Acerca de las virtudes enunciadas

Tampoco aquí queremos apabullarte con enunciados de hermosas cualidades. Sabemos que muchas veces miramos adentro para buscarlas y nos encontramos con un paisaje interior más parecido a un desierto que a un jardín.

Deseamos que esta enunciación de cualidades nos sirva de estímulo. Por un lado, porque observándonos y tomando conciencia de nuestras limitaciones podremos ir más allá de ellas; y, por el otro, porque a veces ya estamos funcionando con humildad o discriminación, por ejemplo, y no nos hemos dado cuenta. Frecuentemente, contamos con más cualidades vivientes de las que creemos o percibimos. Confiamos en que este recorrido a través de las cualidades te pueda ayudar a despertar una resonancia, un reconocimiento de ellas en tu interior y el deseo de profundizarlas.

Creemos que el deseo de buscar ya es una búsqueda; que el anhelo de conciencia ya es conciencia, que en la aspiración ya está el germen de la realización. Y que aceptar lo que es, tal cual es, en cada momento, es la condición indispensable para acceder a una expresión más plena de nosotros mismos.

Capítulo 11
El camino de la ayuda

En este capítulo, presentamos algunas reflexiones sobre la ayuda en relación con la evolución de la conciencia. Al pedir ayuda y al recibirla, son ciertas cualidades las que se han de despertar en nosotros para que ello pueda suceder, y es gracias a la necesidad de recibir ayuda que estas cualidades se despiertan. Lo mismo nos sucede con el brindar ayuda. La necesidad que tenemos, como todo ser humano, de ayudar, nos va enseñando a caminar al lado del otro, penetrando en nuestro interior mientras penetramos en el del otro; nos obliga a ir hacia adentro, a encontrar talentos, a superar dificultades, a desplegar nuestra alma. De la misma manera, cuando aprendemos a acompañar a otra persona en su recorrido interior, vamos caminando a su lado, sin saber muy bien quien ayuda a quien, tan fértil y recíproca se convierte la relación. El intercambio entre "el que da y el que recibe", la calidad del vínculo que se genera entre ambos, las cualidades que se despliegan en el proceso, constituyen un camino de desarrollo interior y de acción en el mundo.

Poder ayudar a una persona implica saber **intuir el nivel de ayuda que necesita**. Es estar abierto a su necesidad para **ir allí donde se halla** y no dar ayuda no pedida, inoportuna, que por cierto no ayuda. Esa capacidad de intuir el nivel de ayuda adecuada depende del propio Nivel de Ser del ayudador.

Dice Dane Rudhyar:[42]

> *"Ningún astrólogo, lo mismo que ningún psicoanalista –y nosotras agregamos: ningún ayudador– puede interpretar la vida y el destino en un nivel superior a aquél en el cual funciona".*

El ayudador puede estar o no a la altura de las diferentes solicitudes, según los diferentes niveles de ayuda requeridos. En los capítulos sobre el

42 Dane Rudhyar, considerado como el mayor astrólogo de nuestro tiempo, revolucionó la Astrología usando el lenguaje simbólico de los astros para explorar el significado y la naturaleza del destino espiritual.

ayudador, nos abocamos a describir algunos posibles obstáculos y algunas de las cualidades requeridas para ayudar, entendiendo que la verdadera ayuda es *enseñar a pescar*, es promover la búsqueda de la verdad, de valores esenciales, de comprensión y de acción responsable, de aspirar a estar presentes en nuestra vida, y **eso sólo puede ser enseñado si la persona que ayuda lo vive**.

Observar sin juicio

Si tomamos como referencia lo tratado en el capítulo de las motivaciones para ayudar, nos daremos cuenta que el ayudador puede ir haciendo un recorrido en el cual sus motivaciones se van elevando y purificando. Mientras esto sucede, también su conciencia se va elevando y, por lo tanto, la vida se va haciendo más liviana y espontánea.

Reconocer el nivel desde donde actuamos para ayudar es fundamental. Si estoy en el segundo nivel, ayudo para sentirme importante, he de darme cuenta de que ése es mi estado y no he de juzgarme ni pretender estar donde no estoy.

Ese darse cuenta es un despertar. Tomar conciencia de lo que es, es en sí un despertar. Y gracias a ese tomar conciencia y aceptar lo percibido, sigo mi camino. Así, el observar sin juicio permite a la cosa observada liberar su energía y tenerla disponible para continuar su desarrollo. Si mi motivación para ayudar fuera la de ganar prestigio, si la miro con comprensión, estaré llevando luz a esa realidad y la misma luz que llevo irá diluyendo suavemente esa necesidad. Ya la ciencia ha llegado desde hace tiempo a la convicción de que el observador modifica lo observado por el simple hecho de estar allí.

En síntesis, la conciencia sin juicio nos conduce a poder observar con amor nuestros límites.

El proceso evolutivo a través de los distintos pedidos de ayuda

Presentaremos, ahora, una visión sobre los distintos niveles de ayuda que puede pedir o requerir una persona y el recorrido que puede ir haciendo en su evolución.

En general, quien se acerca a pedir ayuda, sea ésta profesional o no, lo hace empujado por la necesidad de resolver problemas y ése es el pedido explícito: "¿Qué hacer?" ya sea con su madre, con la salud, con el trabajo o con otra encrucijada existencial. La solicitud puede tomar diversas formas: tristeza, enojo, inquietud, abatimiento. Quien busca una salida es porque se siente atascado y acorralado por las situaciones externas o su realidad interna. Lo que en verdad está necesitando es **ver su sombra**. Quizá no lo exprese de esa manera, quizá sólo diga que quiere estar mejor, que está mal, que está sufriendo, y que no sabe cómo salir de ello por su cuenta. Se siente obligado desde su interior a pedir ayuda, no puede seguir viviendo sin ella. Y esta vivencia interior es la que pone a la persona en disposición para mirar aspectos que antes no quería o no podía ver. Esto está relacionado con el primer nivel de las motivaciones para buscar ayuda: **lo necesito**. No lo haría si no fuera motivado por el dolor y la carencia.

Es probable que si recibe la ayuda adecuada y si, además, la puede tomar, la persona aprenda que es potente y responsable, que es capaz, y se sienta más segura. Y, así, puede ser que comience a decir lo que nunca dijo, a tomar posiciones más claras frente a la vida, a estar incluso eufórica al descubrir su valor y sus capacidades. Esta etapa se corresponde con el segundo nivel: el de **la autoafirmación**.

Este nivel es necesario como pasaje de crecimiento. Sin embargo, la permanencia por mucho tiempo en esta etapa seguramente lleva a un estancamiento en el proceso evolutivo, ya que la persona sólo sería impulsada por el reconocimiento externo y la búsqueda de autoafirmación.

En cambio, con ayuda externa o gracias a su propia toma de conciencia, puede pasar a una etapa más madura, y ya no necesitará afirmarse frente al mundo; lo que va a buscar ahora es hacer lo que ama. Su acción ya no se orientará a hacer lo que la hace más importante a los ojos del otro, sino lo que la hace más feliz, lo que se corresponde con su esencia.

También es posible que alguien llegue en esta etapa a la consulta: ha tenido éxito, el mundo lo aprueba y lo considera, pero no se siente satisfecho. Lo que ocurre, y él mismo no logra reconocer, es que está tratando de cambiar su nivel de *ser* y de *estar* en el mundo. La ayuda en este nivel es la que le permita tener el coraje de hacer lo que ama, aunque sea más impopular y menos brillante; pero al ser más auténtico le pro-

curará la satisfacción interior que está necesitando. Este salto evolutivo se manifiesta en aquellas personas exitosas que hacen cambios rotundos en sus vidas, como un médico que deja la consulta y se dedica a cultivar la tierra, un ingeniero que deja la empresa y vive diseñando y construyendo muebles de madera, un empresario agrícola que se compromete en una acción política.

Cuando la persona ya está viviendo esta **auto expresión gozosa de su Ser** y pese a ello busca ayuda, algo está empujando desde su interior hacia un nuevo salto cualitativo.

Se puede dar el caso en que, en un proceso terapéutico, la persona pase de sentirse completa y feliz de poder expresarse, a sentir nuevamente una carencia, una insatisfacción. ¿Cuál es la ayuda útil en una situación así? Tomar conciencia de lo que está viviendo será siempre lo primero. Quizás descubra que su insatisfacción proviene de que sus logros están restringidos al reconocimiento social y al gusto de hacer lo que desea y ama, pero que todo ocurre en el plano personal, alrededor de sí mismo, y sienta que sigue "faltando algo". Es el caso de grandes magnates financieros o industriales, que en un determinado momento sienten la necesidad de apoyar la investigación científica o la salvaguardia del planeta. O el caso del ama de casa que comienza a dedicar su tiempo a tareas solidarias. En otras palabras, se está anhelando **servir**. En ese caso, la ayuda adecuada es la que posibilita la salida de la óptica de la ganancia personal y el pasaje a la del **bien común**.

Como todos los saltos de nivel, éste cuesta, da miedo, pues se teme perder lo obtenido. Pero si el camino ha sido transitado con conciencia, la persona se habrá fortalecido en las etapas precedentes y podrá subir otro escalón en la evolución: el del descubrimiento, escucha y obediencia a **su propia guía profunda** o **maestro interior**.

El Maestro interno

Existe un Centro recóndito en todos nosotros,
donde la verdad mora en su plenitud...
Y conocer, más bien consiste en allanar el camino
para que el aprisionado esplendor pueda escapar,
que en dar entrada a la luz que se supone está afuera.
Maurice Nicoll[43]

La **intuición**, que es una función que va apareciendo cada vez más cuando la persona va evolucionando, nos guiará para aprender a ponernos bajo la ayuda, ya no de otras personas, sino de nuestro **Maestro interno**. Intuimos de qué cosa es correcto depender, a quién dentro de nosotros es correcto escuchar, cuál es la voz a obedecer, y nos daremos cuenta de que esa voz es interior, que resuena adentro y que viene desde lejos, desde muy profundo o muy alto.

Cuando la persona logra escuchar esa voz interior, no tendrá necesidad de ayuda exterior como guía. Salvo para reconectarse si pierde la conexión con su maestro interno.

Encuentro con la Divinidad

En el proceso evolutivo que estamos describiendo, podemos llegar a un estadio que se describe como el encuentro con la Divinidad. Ciertas personas perciben lo Divino como un principio cósmico, energético, que se encuentra al mismo tiempo dentro y fuera de uno. Otras, como un ser: Dios. Para estos últimos, Dios es una realidad tan viva como un padre, una esposa, un niño. Pueden sentir una llamada interior hacia Él y entender que dicha llamada, en el fondo, viene de Él. Se ha dicho que quien encuentra a Dios lo hace dentro del propio corazón, como el núcleo del propio Ser. Si bien este tema excede el alcance de este texto, no queríamos dejar de mencionar este posible estadio. La ayuda que un ser humano puede dar a otro en esta búsqueda, se encuentra en el reino de lo puramente ético y sutil: será alguien que ya haya transitado por ese sendero y que pueda acompañar a otro como un hermano mayor.

---

43 Maurice Nicoll, psiquiatra inglés, discípulo de Gurdjieff y Ouspensky, autor de *Comentarios psicológicos sobre las enseñanzas de Gurdjieff y Ouspensky*, Editorial Kier, Argentina, 1976.

Recapitulando

La ayuda es un proceso de acompañar a la persona mientras ésta va recorriendo su camino y, en este recorrido, la manera de estar a su lado va cambiando según las diferentes etapas que el ayudado vaya transitando: **reconocer su potencia, afirmarse, expresarse con gozo en la vida, ponerse al servicio del bien común, aprender a dejarse guiar por su ser interior y descubrir la divinidad dentro de sí**.

Esto que así planteado parece un poco esquemático debe ser leído como un proceso viviente, donde vamos y venimos muchas veces de un nivel a otro, donde conviven en nosotros distintos niveles y exigencias. Algunas veces, sentiremos que hemos caído en un pozo y necesitaremos que nos ayuden a salir y, otras, perderemos la voz interior y necesitaremos ayuda para oírla nuevamente. Lo que es funcional y fundamental en todas las etapas del devenir de la existencia, es atravesarlas con conciencia. La ayuda que proponemos tiene siempre esta aspiración básica, la de la **expansión de la conciencia** y el acceder a un estado de presencia cada vez más estable, más pleno, más real.

Aquí lo dejamos…

Terminamos el libro ¡y no lo podemos creer!

Escribirlo fue una nueva aventura para nuestra relación, por momentos más divertida e intensa que nunca.

Luego de todo lo que pasamos al escribir estas páginas, es un gusto poder compartirlas como parte del proceso de ayuda recíproca vivido y que, por lo tanto, está íntimamente relacionado con el tema del libro.

Pocas páginas fueron escritas estando juntas en el mismo lugar; muy pronto nos separamos nuevamente, una en Argentina y la otra en Italia. Por lo tanto, toda la escritura del libro se produjo a una gran distancia física y utilizando el teléfono y la computadora como medios de comunicación.

Lo primero que descubrimos es que nos entendíamos bien y que compartíamos la visión del trabajo interior. Rápidamente, acordamos los puntos que sería bueno tocar y apreciamos cómo cada una iba desarrollándolos. Enseguida, notamos que teníamos dos estilos en la redacción y dos maneras diferentes de acercarnos a los temas. Esto nos hacía sonreír y nos invitaba a poner mano para integrar las dos modalidades. Era sorprendente enviar un email con ciertos desarrollos y verlo volver "corregido y mejorado". Fue un largo periodo de luna de miel, de complementariedad enriquecedora.

Luego, comenzaron a darse pequeñas luchas de poder, sin que al principio nos diéramos cuenta: parecía que sólo estábamos discutiendo los argumentos, pero pronto comprendimos que también entramos en un juego de afirmación personal. El haber podido reconocer lo que estaba sucediendo nos permitió, entre peleas y risas, llegar a un acuerdo, tácito y también explícito: queríamos seguir adelante con el libro; y para ello, renunciamos a tratar de tener razón. Esta renuncia fue un paso significativo porque nos posibilitó ir encontrando una síntesis integradora de nuestras diferentes visiones. Fuimos creando juntas –ya no "lo tuyo" y/o "lo mío"– sino algo nuevo que iba surgiendo. Quizás éste haya sido el aspecto más rico del escribir de a dos.

En fin, fue un arduo trabajo interior, entre ambas y para cada una, que nos permitió, como tantas otras veces en estos años compartidos, ir más allá de lo personal.

Nos hemos pasado meses conectadas “telepáticamente” con respecto a los puntos a tratar, ideas y correcciones, y posibles soluciones para un impasse. También pasamos meses trabadas en algún capítulo, dándole vueltas y vueltas, acortándolo y alargándolo como a un acordeón.

Estuvimos días enteros trabajando simultáneamente y enviándonos tres o cuatro veces el mismo capítulo en el mismo día, a veces en la misma hora; iba y venía, enriqueciéndose y cambiando, tomando vida propia como un ser viviente. Cuando eso nos sucedía, pasábamos horas y horas en un “fervor creativo de a dos” que fluía y viajaba de aquí para allá, dando forma y trasformando el producto creado, a veces a toda velocidad, otras con más obstáculos. Cuando era verano para una e invierno para la otra, la una se quedaba en casa sin acordarse de ir a la playa y la otra olvidaba pacientes y cursos.

Vivimos momentos hilarantes al descubrir errores y aciertos. Y otros desmoralizantes y angustiantes cuando se nos encimaban correcciones, se nos perdían partes de capítulos o una de las dos se quedaba sin computadora por algún motivo. Surgió entre nosotras un código para decirnos que detectábamos algún problema: “horror”. Cuando llegaban los emails de una parte o de la otra con la palabra “horror”, se nos ponían los pelos de punta sabiendo que era algo “terrible”. Dedicarnos a resolver los “horrores” fue una de las tareas más laboriosas de este proceso.

En este recorrido lo más natural fue el acuerdo en cómo veíamos la ayuda; lo más excitante, los tantos festejos eufóricos como feedback: “genial”, “me encantó”, etc. Y lo más trabajoso, el estructurar los temas en un todo coherente, integrando las diferentes miradas y estilos. ¡Esperamos que el lector disfrute de lo primero y no sufra las consecuencias de lo segundo!

Detrás de estos procesos más o menos intensos, lo que nos alimentó, en estos tiempos de inquietud creativa, de elaboración profunda de nuestro trabajo de tantos años y frente al deseo de darle una forma comprensible, ha sido nuevamente el amor entre nosotras y... el amor a la vida misma. Y a que de estos amores que son uno solo, pudiera surgir algo útil, que pueda acompañarte, como lector, en tu elaboración y en tu ampliación de la conciencia.

También, comprobamos, en carne propia y en este proceso de la escritura, todo lo que postulamos en este libro: que al ayudar nos ayudamos a nosotros mismos y a la inversa; que dar es recibir, que la ayuda es mutua,

que la verdadera ayuda es colaborar en hacernos cada vez más completos, más libres y creativos, que al dar nos enriquecemos. Y lo más importante: la gratitud. Sentimos una conmovedora gratitud por todos los que nos guiaron en el camino, por todos los que nos acompañaron y nos acompañan y, como decimos en el prólogo, por todos los amores y dolores que nos trajeron hasta aquí. Agradecemos nuestra amistad y nos agradecemos mutuamente por esta posibilidad que seguimos alimentando.

En este momento, con el libro terminado sentimos una gran alegría. La alegría del trabajo cumplido, de su efecto en nosotras, y la esperanza de que sea útil para otros. Al mismo tiempo se nos crea un vacío. El "lleno" había sido el libro como un punto de referencia para nuestra experiencia de vida concreta y ordinaria; un espacio que estuvo colmado de *insights* y propuestas que se relacionaban con él, vivencias cotidianas con pacientes y alumnos que nos inspiraban para seguir agregando comprensiones. Y ahora el vacío. Quizás sea así para todos los escritores; siendo éste nuestro primer libro, no la conocíamos como experiencia. Ha valido la pena vivirla y con amor la ofrecemos.

Claudia y Felisa



Bibliografía

Adler, Oscar (1988), *La Astrología como Ciencia Oculta*, Editorial Kier, Argentina.

Anglada, Vicente Beltrán (1980), *Conversaciones esotéricas*, Editorial Kier, Argentina.

Aurobindo, Sri, *Guía del Yoga integral*, Fundación Centro Sri Aurobindo de Barcelona, España.

Bailey, Alice (1975), *Tratado de los Siete Rayos*, Fundación Lucis, Argentina.

— (2006), *Los Trabajos de Hércules*, Editorial Kier, Buenos Aires, Argentina.

Balsekar, Ramesh (2005), *El buscador es lo buscado: las enseñanzas esenciales de Sri Nisargadatta Maharaj*, Editorial Gaia, España.

Benner, Joseph (1991), *La vida impersonal*, Editorial Kier, Argentina.

Berg, Philip S. (1985), *Kabbalah for the layman*, the Press of the Research Centre of Kabbalah, Israel.

Blavatsky, Mme. (1979), *La clave de la Teosofía*, Editorial Kier, Argentina.

Blay, Antonio (1973), *Hatha Yoga*, Editorial Cedel, José O. Avila Montesó, España.

— (1973), *Caminos de autorrealización*, Editorial Cedel, España.

— (1978), *Creatividad y plenitud de vida*, Editorial Iberia, España.

— (1992), *Ser. Curso de Psicología de la Autorrealización*, Editorial Índigo, España.

Brandon, David (1979), *El Zen en el arte de la ayuda*, Editorial Dédalo, España.

Buber, Martín (1980), *Cuentos Jasídicos*, Editorial Paidós, Argentina.

— (2001), *Yo y Tú*, Ediciones Nueva Visión, Buenos Aires, Argentina.

De Mello, Anthony (1982), *El canto del pájaro*, Editorial Sal Terrae, España.

Dethlefsen, T. y R. Dahlke (1990), *La enfermedad como camino*, Editorial Plaza y Yanes, España.

El Bhagavad Gita (1984), *Tal Como Es*, Editorial The Bhaktivedanta Book Trust.

El Kybalion (1983), Edaf , México.

Epícteto (1996), *Manual y Máximas*, Editorial Porrúa, México.

Frankl, Victor (2004), *El hombre en busca de sentido*, Editorial Herder, España.

Freud, Sigmund (1948), *Obras completas*, Editorial Biblioteca Nueva, Madrid.

Gurdjieff, George I. (1977), *Perspectivas desde el mundo real*, Editorial Hachette, Argentina.

— (1995), *La vida es real sólo cuando yo soy*, Editorial Sirio, España.

Hellinger, Bert y Gabrielle Ten Hövel (2000), *Reconocer lo que es*, Editorial Herder, España.

— (2005), *Los órdenes del amor*, Alma Lepik, Argentina.

— (2008), *Los órdenes de la ayuda*, Alma Lepik, Argentina.

I Ching, (1989), El libro de las mutaciones, Editorial Sudamericana, México.

Jung, C. G. (1970), *Arquetipos e Inconsciente Colectivo*, Paidós, Argentina.

Klein, Jean (1987), *La mirada Inocente*, Ediciones Obelisco, España.

— (1988), *La sencillez del Ser*, Ediciones Obelisco, España.

— (2006), *Be who you are*, Editorial Non-Duality press, Reino Unido.

Krishnamurti, Jiddu (1992), *A los pies del maestro*, Editorial Kier, Argentina.

— (2003), *Verdad y realidad*, Editorial Kairós, España.

Leadbeater, C. W. (1988), *A los que lloran la muerte de un ser querido*, Editorial Sirio, Málaga.

Maslow, Abraham (1973), *El hombre autorrealizado*, Editorial Kairós, España.

— (1978), *Hacia una psicología del ser*, Editorial Kairós, Argentina.

Naranjo, Claudio (1996), *Carácter y Neurosis*, Editorial La llave, España.

— (1989), *Psicología de la meditación*, La Frambuesa, S.A, Buenos Aires.

Nicoll, Maurice (1975), *El nuevo hombre*, Editorial YUG, México.

— (1976), *Comentarios psicológicos sobre las enseñanzas de Gurdjieff y Ouspensky*, Editorial Kier, Argentina.

Nisargadatta, Sri Maharaj (1987), *Ser*, Editorial Sirio, Málaga.

— (1987), *Yo soy*, Editorial Sirio, Málaga.

— (2006), *I am that*, Editorial Sudhakar S. Dikshit.

Ouspensky, P. (1971), *Psicología de una posible evolución del hombre*, Editorial Hachette, Argentina.

— (1974), *Fragmentos de una enseñanza desconocida*, Editorial Hachette, Argentina.

— (1975), *El cuarto camino*, Editorial Kier, Argentina.

Parménides y Heráclito (1983), *Fragmentos*, Editorial Orbis, Argentina.

Ramacharaka, Yogi (1989), *Cristianismo místico*, Editorial Kier, Argentina.

Rossi, Vincenzo (2006), *La vida en movimiento*, Editorial Kier, Argentina.

Rimpoche, Sogyal (2004), *El futuro del budismo*, Editorial Urano, España.

— (2006), *El libro tibetano de la vida y de la muerte*, Editorial Urano. España.

Shah, Idries (1967), *Cuentos de los derviches*, Editorial Paidós, Argentina.

Sheldrake, Rupert (1998), *Una nueva ciencia de la vida*, Editorial Kairós, España.

— y Mathew Fox (1999), *Ciencia y Espiritualidad*, Editorial Kier, Argentina.

Sufismo en Occidente (1994), Editorial Dervish Internacional, Argentina.

Talleres del Pirovano (2007), Editorial Talleres Gráficos Del, Buenos Aires, Argentina.

Vivekananda, Swami (1979), *KarmaYoga*, Editorial Kier, Argentina.

Wilber, Ken (1999), *La conciencia sin fronteras*, Editorial Kairós, España.

Zohar (1999), *Libro del Esplendor*, Editorial Azul, España.



